שבועון לבית ולמשפחה
כ"ב בכסלו תשמ"ז
24.12.1986
גליון מס' 133

לבקשת רבים מכם נמשיך למכור בחורף גם את להיט הקיץ מג'ינס.

* הבד נבדק ע"י מכון התקנים ונמצא עמיד לחדירת מים בלחץ דינמי של 450 מ"מ מים לפחות.

...לחיות את עולם הדמיון
playmobil
הכירו לילדיכם את עולם של חוויות
יצירה ודמיון, פליימוביל.
פליימוביל יעסיק את ילדיכם
שעות ארוכות ומהנות, יעשיר את עולמם
וילמדם מגוון נושאים רחב ומרתק.
החגיגה לעולם אינה נגמרת!
בכל חג ובכל אירוע, תוסיפו לילדיכם דמויות, ארצות
ונושאים חדשים מהעולם הגדול של פליימוביל.
פליימוביל
המפיצים: אריה דורון, שד' בן־צבי 84 תל־אביב (בנין פנורמה), טל. 03-812169
שמחה־נא בע"מ טל. 03-9232578. להשיג בחנויות הצעצועים.
המשביר המרכזי

ילדים!
בואו להתרגש
מבצע הנחות מדהים!
(עד גמר המלאי)
אוברולים 13 ש"ח
מכנסיים (ב') 10 ש"ח
מכנסיים (מיצוא) 13 ש"ח - 15 ש"ח
חולצות (ב') 10 ש"ח
חולצות (מיצוא) 13 ש"ח - 15 ש"ח
ולהתחדש
מפעלי "אורפז" ו"גלפז", יצרני
שכולנו מכירים מכריזים על מבצע
מכנסים, חולצות,
אופנה, יופי וטיב - במבצע מלהיב.
אורפז גלפז
אופנת עילית לילדים ונוער
4 חנויות-מפעל!
ת"א, רח' ריב"ל 4, (ליד התחנה המרכזית).
נחלת בנימין 78, (פינת לווינסקי).
נתניה, סמילנסקי 8.
ראשל"צ, אזור התעשיה החדש.

כותבים לנו

תגובה למחיר העיתון
רציתי להגיב על מכתבה של עפרה ויינר מנוה צוף השומרון, על מחיר העיתון שהופיע בסגנון 130 מתאריך 3.12.86. איני יודע ואין זה מע־נין אותי מהם מקורות פרנסתה של המגזין, אולם ההתיחסות המזולזלת לכ־סף ל„ארבע יחידות מסכנות בנות 10 אגורות" לא מובן לי.
האם הגברת הנכבדה יודעת שאותן 4 יחידות מסכנות מהוות אחוז גדול אצל משפחות רבות בארץ מתקציבן היומי (מזון בסיסי (לחם 36 אג').
אולי חושבת הגברת שרק מה שיקר וזה טוב.
אם את כל כך דואגת למעריב, האם שמת לב שמתוך 55 עמודי המוסף 25 עמודים הם פרסומת כ־50% מהמוסף, שעולות הון עתק ועובר למעריב.
סביר להניח שהעתון לא עובר בהפס־דים אחרת לא היה קיים.
חיפה — יאיר מונטה

הפתעה לרותי הסקסולוגית
כמה מילים לתוכנית „מילכוד שנות ה־40" ולא לכל התוכנית, אתיחס רק לדברי הסקסולוגית רותי, שלמרה את הנושא „יפה" בבית־הספר מפי מרצים וקריאת ספרים.
לדבריה הגבר בשיא אונו הוא בגיל 18–20. אזי אני מבינה שהם בני ה־18–19(20) יצטרכו לחפש נשים מבוגרות לפרוק את יצרם, משום שבנות ה־18 מעדיפות גברים קצת יותר בוגרים ומנו־סים, והפחות מ־18 הן קטינות. – ויש לי בשבילה הפתעה גם בני ה־60 הם בעלי יכולת טובה: אין מה לדבר על בני ה־40 שהם מבוגרים בעלי נסיון ולא נערים בתחילת דרכם המינית.
ואשר לתשובתה לשאלה: מה לעשות כשיש ילדים גדולים בבית הערים עד שעה מאוחרת. אני שוב חולקת על דע־תה: נכון, יש פרטיות. סוגרים את הדלת (והילדים מבינים) אך זה בלי אפשרי לקי־ים יחסים בשקט ובשלוה כשהם יושבים ליד הטלוויזיה או מסתובבים מהמטבח, לחדר, לסלון וחוזר חלילה. הנעים שב־מעשה נפגם. ואני בטוחה שרותי עדיין לא התנסתה בנרון, ויש לה עוד הרבה ללמוד בנושא.
נ.ב.
אין פלא שקטנות נכנסות להריון, כשהנער צריך להתחיל מוקדם בקיום יחסים מאחר שבגיל 21 הוא בירידה (לפי דבריך) והשיא כבר מאחוריו – הצחקתנו רותי!!!
הוד השרון — שלומית אביב

אין ממתקים בגן
באסיפת הורים בגן הילדים העלתה אם אחד הפעוטים נושא, שאינו חדש ולעולם אינו מתיישן –ממתקים – אוי לשיניים – סכל וכאב לשן ולכיס. אבוי לשומן – ההשמנה אי־נה בעיה הבלעדית למבוגרים, וכמובן הממתק רחוק מלהיות בריא ומזין. הגננת סיפרה על ילד שהביא סוכריה על מקל ואחרי שזו עברה בליקוקים ומציצות בין פיותיהם של הזאטוטים חיפש הילד את הסוכריה שלו. הסכמנו, הסכמה מלאה, שלפחות בגן – אין ממתקים!!! (בבית – שכל אחד יעשה כרצונו...) התרככנו לטעמה של העוגה בימי ההולדת – עליה לא נוותר, מסורת של שנים – לא שוברים.
בינינו – מה רע בתמר מתוק מזין וט־עים, שהגלעין שלו נאסף לעולם היציר־תי של הפעוטה (ההדבקה על נייר ועוד..) ותוכו מתמלא בשקדים או אגוזים טחונים דק דק!! מנה של בריאות וטעם נפלא. או קוקוס ודבש המתגלגלים יחדו לכדורים קטנים בעטרות נייר!! כדאי לנסות. מה דעתכם?
דורית פרין רוזנברג.

מודעות פטירה
לא פעם שומעים אנו על אנשים שלא באו להלווית ידידם או מכ־רם משום שלא ידעו על פטירתו.
מדי יום מתים בישראל עשרות אנ־שים ויתכן כי פרסום שמות הנפטרים במרוכז ומועד הלוויותיהם במודעה בע־תונים הגדולים תמנע תופעות אלו הגורמות לא פעם לעגמת נפש ואי־הב־נות.
אלי אלון

דעת אחרת

סבבא בבסיס
להיות אמא במשרה מלאה לנער מתבגר ממין זכר, זה אומר הרבה "השתלמויות" מחוץ לשעות העבודה: מי יקח השנה בליגה, הפועל ת"א או מכבי נתניה, למה הפועל חולון הפסידו למכבי ומי הכוכב בהפועל גליל עליון, מי מוביל במצעד הפזמונים העברי והלועזי ולמה קלינשטיין ו"משינה" הם הכי הכי. זה לא פשוט. רוצים שפה משותפת עם הילד, צריך ללמוד הכל, גם אם זה לא מעניין. היו בעיות בעבודה והראש מלא: סתם אין מצב רוח.
את האינפורמציה הדרושה אפשר לקבל באמצעות מספר עזרי לימוד פשוטים בתכלית. בשבת, בין שתיים לארבע, כשהעיניים נעצמות מעצמן, יש ברדיו שירים ושערים, מקור אינפורמציה בלתי דלה, מומלץ מאד לאמהות שהשכלתן הספורטיבית נגמרה אי שם בתיכון, אחרי ריצת 60 מ'. ביום ראשון יש בטלויזיה העברית, "עוד להיט" – להיט גדול לאמא המשתלמת. משודר בשעה שמונה, מומלץ בתור אתנחתא מהמטבח. "מה יש" – התוכנית הכי משכילה במרחב -- הלכה לנו בלי אזהרה מוקדמת וכך השתרר שממון ומני בין שבע לשמונה בערב.
אבל לא אלמן ישראל, יש גלי צה"ל. אפשר שוב לראות אמהות מאושרות כל יום בין שמונה לעשר בערב (תודה על הארכת האתנחתא), מקשיבות בשקיקה ל"סבבא בבסיס". תוכנית חמודה, משכילה וחנוכית. אני ממליצה באופן אישי לשר החנוך והתרבות להקשיב, לא בתור אבא, בתור שר.
התוכנית שזורה שירים עדכניים ביותר וחידונים. חיילים מן הבסיסים השונים מוזמנים להתקשר. אם יצליחו לענות על שאלה בשיטה האמריקאית, יזכו בתקליט. המוראל בצה"ל עולה מיום ליום.
דוגמא אופיינית לשאלה: איזה מדינה אינה נמצאת בדרום אמריקה והתשובות לבחירה: ארגנטינה, מקסיקו, בוליוויה או פרו. „הלו, יש מישהו על הקו"? „כן", עונה חיילת מצחקקת. „מה התשובה", שואל הקריין כולו מתוח. „ארגנטינה", עונה החיילת. „לא נכון", שואג הקריין, „ניתן לך עוד צ'אנס". אלבניה נמצאת באסיה, אירופה, אפריקה או ארה"ב – „אסיה", עונה החיילת.
ועכשיו שאלה באמת קשה. שימו לב, סטראדיבריוס היה: קיסר ברומי העתיקה, בונה כינורות, שודד ים מפורסם או כדורגלן ידוע? –קיסר ברומי העתיקה, נשמע כנראה הכי הגיוני.
ככה זה מדי ערב. זאת הרמה הכללית של דור ההמשך. איפה פרויקט "נערי רפול"? צריך להרחיב אותו באופן דחוף ולגייס מורות למלואים. אחרת נמצא את עצמנו יום אחד ביבשת אפריקה.
אביבה מע

סגנון

9
סיבה למסיבה מוצלחת

56,19—18
אהרן דולב:
אשף באסקי

56,25—24
בילי מוסקונה־לרמן:
גינקולוגית בצה"ל

33—31
רותי קינן:
מטעמים בסגנון עולמי

36
יעל פז־מלמד:
עם מחשב לא מתווכחים

39־38
מין במהלך נמוך

40
שפי גבאי:
התאומות של חוסיין

44
תלמה אדמון:
ספרות לילדים

עורכת: תמר אבידר
עורכת משנה: ליאורה עיני
עיצוב ועריכה גרפית: כרמית אדלר, רותי בנאי
מודעות: גילה שניידר, סימה בללי
טלפון 439474 (03)
מזכירת המקה: בתיה אבישי
טלפון 439276 (03)

כל הזכויות שמורות ל"מעריב" ©

סיפור השער:
מיכל בוקסר (20) נדבקה בחיידק הקולנוע בעקבות סרטים שצולמו בבית הוריה בהרצליה. למדה משחק בביה"ס לאמנות הבמה והקולנוע „בית צבי" והשתתפה בסרטים „מתע הדלתא" ו„לוחמות הרעם". אוהבת לרכב על סוסים. צמודה לחבר, עולה חדש מארה"ב. גם זו קליטת עליה.

הבצק הדידקטי!
המתנה החדישה לילדים מגיל 3 ומעלה...
להשיג בחנויות המובחרות ורשתות השיחק
בצק גן לפיסול ויצירה
צבעוני • לא רעיל • לא מכתים
dido

רגע, חושבים

אבי דר

מילואים

ה יא חושבת על חמישה שבועות של בדידות, ללא גבר בבית, עם כל החובות שמוטלים רק עליה. בלי בן־זוג. לסרט ובילוי ימים של ...בישול־סידור־הבית־ילדים־טלוויזיה־ולישון. הוא ...את הצ'ימידאן מהארון, מחפש את הדגמח"ים ...לקבל באפסנאות בשנה שעברה, מנסה להיזכר ...הכפפות וכובע הגרב שיגנו עליו מפני הקור ...הוא לא הפסיק כבר חודש לחשוב על זה, מאז ...צו המילואים לשלושים וחמישה ימי שמ"פ, ...מיבצעית בדרום הארץ.

...היא כבר מתכננת להיפגש עם כל החברות שנרחקו ...בשנה האחרונה, משום שבעלה לא מת עליהן. ...של „הבנות", ערב של מתוקים וזכרונות. הוא ...לפגוש מחר בבוקר בתחנה המרכזית בבאר־שבע ...מהחבר'ה. מעניין מי יגיע הפעם, שלושים וחמישה ...מילואים יכולים לעבור מהר וקל או להימשך כמו ...חסר טעם, הכל תלוי בחבר'ה.

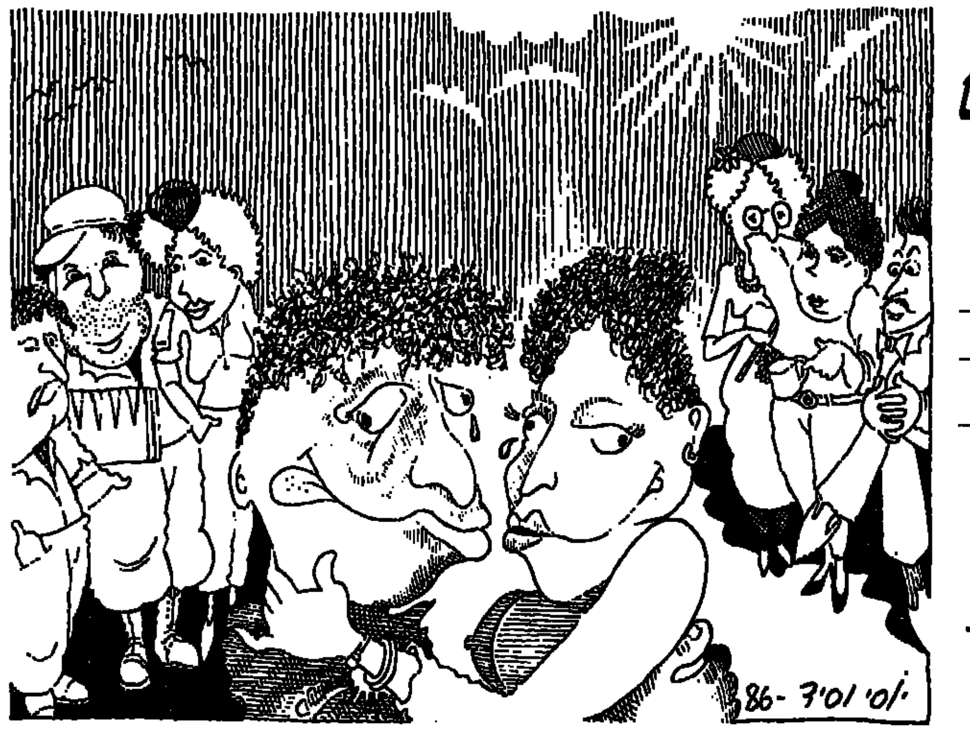
...היא מתלבטת איך תספיק להביא מחר בבוקר את ...לבית הספר ואת הילדה לגן – תפקידים שאבא ...עשה בדרכו לעבודה. הפינוק היחידי שלה, שינה ...כפיצוי על עבודתו המתמשכת במשרד. הוא ...האם כדאי להגיע ראשון לתפוס את הג'ובים ...או לחכות ולהתייצב בסוף, ואז אולי כבר ...כל המיכסות הדרושות, כך שיוכלו בכלל ...אותו מהמילואים האלו, שנתקעו לו השנה ...בשנה שעברה קפץ כמו תיש בראש והתייצב ...ויפש צ'ופר – שלחו אותו עם האוטובוס הראשון ...למלא לעשות שמירות באיזור מטולה, בכדי ...להגיע ולשחרר את המחזור הקודם בזמן. את ...סתייצבו שלחו באוטובוס דן להתייצב ...כבסיס צה"ל אי־שם בין תל אביב להרצליה.

...היא כבר ציירה לעצמה תסריט בו הוא מפוז סביב ...בשק"ם הכסיס, רוקם רומאן קצר עם אחת מהן, ...עם חבריו. ממש כמו שהמילואימניקים היו ...בזמנה, כשהיא היתה חיילת. הוא מנסה לתכנן ...לסכן את הקצין ולצאת לחופשות רבות ככל ...הביתה, לבקר את האשה והילדים, אך אם ...תמיד אפשר יהיה לצאת עם החבר'ה לסביבה, ...בשנה שעברה כאשר שמרו בסביבת מלונות ...וערכו מדי ערב פיטרול בבארים. סיורים ...אלמנטים חדישים, כמו לדוגמה פראו ליליאן ...שאירחה אותו בחדר 1125 במלון מוריה ...שבועיים, בין לבין תורנויות השמירה שלו.

...היא כבר מקבלת כאב ראש למפרע, מרעש שלושת ...שיקפצו עליה נונסטופ. היא עבר אתמול בחנות ...וקנה מספר ספרי־כתח, לקח את הווקמן עם ...קלאסיות לשמירה. („אסור לשמוע רדיו ...", אך מי רואה את האזניות שמתחת לכובע ...שקית עם הרבה פיצוחים ומתיקה – שלא ישעמם ...ואסימונים, הכל כדי להפיג את שיעמום הבדידות ...מילואים.

...היא חושבת על הלילות הארוכים הצפויים לה לבד ...לסמיכה, והיא מצטמררת מהמחשבה על הקור ...הלילים הארוכים. היא כבר לא תיקן בשלווה ...שהציבו אותו ב... והיא לא יצליח להירדם ...בערב הביתה ותענה לו הבייביסיטר, „אכתך ...ואמרה שתחזור מאוחר".

...היא קוראת לזה „חופשתו השנתית של בעלי", והוא ...מוכן ברצון לוותר על זה. ■



אברהם שרון

„בקרוב אצלך"

ב חלומות הכי וורודים לא ראיתי את אישתי.

מעודי לא האמנתי שאנשא. ראיתי את עצמי חי לי לבד עד עולם.

טוב שלא תמיד חולמים רק חלומות ורודים וכך, בלילה מן הלילות בעודי ער ופקוח, בא לי חלום חום כצבע האדמה, חלום פשוט, חי ונושם. ואז גם היא הגיעה. לא רציתי אותה נסיכה על סוסה לבנה. רציתי אותה – וכך היא להפתעתי. פשוטה והולכת ברגל, מיוחדת בדרך הרגילה, מזיעה וכועסת וצוחקת.

לא רציתי אותה עם שלושים ושלושה תחביבים ועוד חמישה עשר שטחי התעניינות. רציתי אותה כמו שהיא, אשה על כל הרגישות והחולשה שהם.

לטעמי, חומרי הגלם של ההבנה של היחד, של הכוח הקטן האינטימי שלה ושלי. רציתי אותה לא לפי רצונותי אלא על פי מה שהיא. וכך על יסוד חום וארצי הצבע האדמה, הצבע החלום פגשתי אותה.

ועדיין אני רומנטיקן, מבוקר שמברך על הדברים הכי לא רומנטיים שאפשר להעלות על הדעת ועל כך שכמה טוב שהחלומות הכי וורודים הם רק חלומות, ועל כך שצבעים אחרים הם לא פחות ורודים מהוורוד הכי חזק.

ובייחוד על כך „שבקרוב אצלך" ייאמר מעכשיו למישהו אחר. ■

ארט בוכוואלד

עסקת־טיעון בהזדמנות

א ם ביצעתם פשע של הצווארון הלבן, או שהנכם שוקלים ביצוע פשע כזה, עכשיו הזמן הנכון. הסיבה היא, שמשרד המשפטים האמריקני התעייף, והוא מוכן להגיע להסדר עם כל מי שהסתבך.

טרינקה, עורך דין מטעם הליגה האמריקנית להגנה על פושעי הצווארון הלבן, אמר לי שזה הזמן הטוב ביותר לעשות את העסקה שלי עם פרקליטות המדינה.

„אבל לא עשיתי שום דבר", מחיתי.

טרינקה השיב לי: „הם יעשו אתך עסקה טובה בכל זאת. יש לי קליינט שטס ממקום למקום במסוק ועושה תשדירי פרסומת בטלוויזיה, בהם הוא מספר לכולם איזו ארץ נפלאה זאת. הוא רימה את בעלי־המניות שלו, ולכן קנסו אותו, נתנו לו עונש, ואסרו עליו לשחק סקווש במשך עשרה ימים".

„למה זאת עסקה כל כך טובה?"

„הממשלה הסכימה לא להפסיק את תשדירי המסוק שלו בטלוויזיה".

„אבל הוא עשה קונצים עם המניות. אני לא עשיתי כלום. למה לי לנסות לעשות עסקה עם הממשלה?"

„זאת הזדמנות בלתי חוזרת. הבחורים של מיז יעשו הכל בשביל פושע צווארון לבן".

„למה משרד המשפטים מתייחס ברחמנות כזאת לפושעי הצווארון הלבן?"

„כי הם מאמינים באחדות המשפחה. כמעט לכל פושע של הצווארון הלבן יש משפחה. עשה לי טובה, תן לי ללכת לדבר איתם. אני יודע שהם במצב־רוח טוב. מה יש לך להפסיד?"

„אני אומר לך שלא עשיתי כלום!"

„אתה מכיר את איוון בוסקי? הוא עבר על כל מיני חוקים של הבורסה. נתנו לו קנס של מאה מיליון דולר".

„זה המון כסף!"

„בשבילך זה המון כסף. בשבילו, זה פחות ממה שהוא מכניס למרחץ כל יום. חוץ מזה, עכשיו, כשהוא הולך להיות עד מדינה, יש שמועה שהממשלה עומדת לשפץ לו את הבית בפאלם ספרינגס, קליפורניה".

„זה יופי בשביל בוסקי – אבל אני עוד לא מבין מה ייצא לי מזה שאודה שביצעתי פשע".

„זה לא יהיה פשע. נלך לראות את האנשים במשרד המשפטים, ואם תביע חרטה, הם יורידו את זה לעבירה, ויתנו לך שבוע שייט בקאריבים, על סיפונה של קווין אליזבת השניה".

„אתה אומר את זה רק בגלל שאתה עורך דין".

„אני דואג לאינטרסים שלך. אף פעם לא היה קל כמו עכשיו להגיע להסדרים בפשעי הצווארון הלבן. לא יהיו לנו הזדמנויות כאלה בעתיד".

התחלתי לאבד את סבלנותי. „אבל לא ביצעתי פשע!"

טרינקה אמר, „אז לך ובצע פשע, כדי שתוכל לנצל את ההנחה. תן לי לטעון בשמך עכשיו".

„בשום אופן. גם אם יכולת לעשות עסקה טובה עם משרד המשפטים, אני לא רוצה לראות את השם שלי בעתונים".

„כבר אמרתי לך שאם תבצע פשע של הצווארון הלבן בוול סטריט לפני חג המולד יעשו לכבודך מצעד בברודווי וינפנפו לכבודך בסרטי הנייר של הטלפרינטר!"

„אבל אם אטען שאני אשם בפשע צווארון לבן שלא ביצעתי, הפושעים האחרים של הצווארון הלבן לא יכעסו עליי?" התעניינתי.

„למה שיכעסו, כאשר לכל אזרחי ארצות הברית יש זכות שווה בעניין החוק לעסקת־טיעון?" ■

השיטה: " א ה ב ה "
התוצאה: עור הפנים חוזר לחיים

מה קורה לעור פניך?

את מסתכלת בראי ויודעת שיכול לחיות יותר טוב. קשה לך להגדיר את הבעיה בדיוק, זה לא משהו דרמטי, פשוט - עייפות העור... אולי חסרה לו מעט עזרה מבחוץ: מינרלים, לחות, חומרים טבעיים להרגעה, תוספת אנרגיה. כל אלה מצויים בחומרים הטבעיים של ים המלח. היום את יכולה להשתמש מדי יום ביומו בחומרים האותנטיים מים־המלח, ולתת לעורך חיים חדשים.

ים המלח מקור חיים

מהמרבצים העשירים ביותר שלחופי ים המלח, נאספו חומרי הגלם המתאימים ביותר לטיפול בעור. בעזרת התערבות מעבדתית מינימלית הפכו לסדרת מוצרי "אהבה" - מוצרי טיפוח טבעיים מים־המלח. מוצרי "אהבה" מכילים ריכוז גבוה של מינרלים, ביניהם ברום, אשלגן, מגנזיום ונתרן. כל אחד מהמינרלים הללו חיוני לפעולות תקינה של תאי העור ומשפיע עליו בתחומים שונים: הרגעת העור, מניעת הצטמקות התאים, הוספת אנרגיה, העשרת התאים בנוזלים ויצירת תאים חדשים. שיטת "אהבה" להחייאת עור הפנים מבוססת על שני סוגי פעולה:

הפעולה הכימית - יצירת האנרגיה וזרוז תהליכי חילוף החומרים בתא.
הפעולה הפסיולוגית - ספיחת זיהום ועודפים משכבות העור הפנימיות, העשרת העור ע"י תוספת לחות חיונית ושמירת חלחות הטבעית שלו.
התוצאה הסופית הינה עור נקי מאוד, צעיר למראה, מתוח ובעל גוון בריא.

מוצרי "אהבה"

סדרת "אהבה" מציעה 8 מוצרים:

מסיכות בוץ לניקוי עמוק - AHAVA-MUD-MASQUE.
שלוש מסיכות, בריכוזים שונים, לעור יבש, נורמלי ושמן. המסיכות מנקות את העור ניקוי עמוק, מרגיעות אותו, מזרזות את חילוף החומרים בתאים ושומרות על חיוניות העור.

קרם לחות AHAVA-MOISTURIZER.
להחלקת העור, לשמירת הלחות והגמישות. מעניק מראה חלק וקטיפתי כבר בשימוש הראשון - מתאים לכל סוגי העור, מאחר וניספג בכמות תהולמת צרכיו של כל סוג עור.

תכשיר לניקוי יום יומי AHAVA-DAILY CLEANSER
תכשיר יוצא דופן באיכותו ובשיטת פעולתו. נמשח על פנים לחות ונישטף במים. מנקה את העור היטב ומשאיר לחות מחשכבות הפנימיות לעליונות.

מי פנים, AHAVA FACIAL TONER, AHAVA FRESHENER.
שני סוגי מי־פנים, לעור יבש ושמן. מחזירים לעור את רמת החומציות הטבעית המאוזנת: p.h. 5.5.

שמפו + קונדישינר AHAVA-SHAMPOO+CONDITIONER
אל סבון לשיער שמן. מכיל תמצית טבעית משורש החינה (ללא צבע) המשמש כמייצב. לשימוש יום יומי.

את מוצרי "אהבה", ניתן להשיג בבתי המרקחת, ברשתות השיווק ובתמרוקיות המובחרות.

◀ בקשי בחנות את חוברת ההדרכה של שיטת "אהבה"

משווק בישראל ע"י אוריס קוסמטיקס תנ.ז. מגדל העמק.

AHAVA
מוצרי טיפוח טבעיים מים המלח

שולחן החג החגיגי הזה („קלאס") הוצג בקניון איילון במסגרת אירועי בוקר לנשים שעורכת הנהלת הקניון בשיתוף עם החנויות במקום.
צילום: ראובן קסטרו.

"וושינגטון פוסט"
"מעריב"

ושתהיה לכם מסיבה מוצלחת

עושים מסיבה? כדאי לערוך שולחן חגיגי ולעשות „חזרה כללית" לפני שהאורחים באים, לספור את הצלחות, לארגן את הסכו"ם, לקשט במפיות צבעוניות – ולדאוג לזוג ידיים נוסף, שיעזרו לכם להכין ולהגיש ולהסיר ולהכניס למדיח.

את מחליקה לתוך החדר, רגועה וזוהרת, לברך לשלום את האורחים שלך. אינך צריכה לטרוח בהכנה או לדאוג להגשה – צוות עובדים מיומנים דואג לכך. את, שירותי הקייטרינג, איזה כיף!
זאת פנטאזיה נעימה, אולם כל הסיכויים הם, שאת שעת ההנוכה הממשמשת ובאה, תצטרכי להכין במו ידיך הענוגות.
למקצוענים, כמובן, יש המון טריקים ועצות טובות, שהופכים המסיבה הופכת להצלחת העונה. העצה הרא־שונה – אלא מהי – היא „להזמין קייטרינג".
נכון. אבל גם אם אין בהישג ידך להיעזר בשירותי קייטרינג, את עדיין יכולה לנצל את הניסיון שלהם. התשובות לגילן, מיקר ועד חסכוני מאוד, מאלגנטי ועד פשוט ביותר, ניתנו על־ידי מספר שירותי קייטרינג, שנשאלו לשאלה: מהו הטריק הבדוק ביותר להבטחת מסיבה מוצלחת?

תכנני חזרה גנראלית בראש.
עברי על כל פרט ופרט של המסיבה, למן הרגע הרא־שון (איפה לשים את המעילים של האורחים?) ועד לקי־נוח שלאחר הארוחה (איפה תניחי את הקנקן, את הספ־לים ואת התחתיות?). הכיני את השולחן יום קודם: הוציאי את הסכו"ם ואת הצלחות. וודאי שיש לך מספיק כלים לכל מנה: האורחים לא צריכים לחכות בין מנה למנה עד שתרחצי את הכלים. אולי כדאי אפילו לש־כור סכו"ם, מגשים או כלים, אם אין לך מספיק משלך. בדקי את המקרר – יש לך מקום לבקבוקים הגדולים של השאמפניה? יש לך פותחן מתאים, דלי במידה המתאימה, מספיק קרח בשביל המשקאות?

קבעי גבול למשקאות חריפים.
הקפידי שהאורחים אינם משתכרים יתר על המידה. זו הובתם המוסרית של המארחים להקפיד על צריכת האלכוהול של האורחים. במקום עוד כוסית וויסקי לד־רך, הגישי מרק חם – מינהג אירופי.

אל תעשי רשימת אורחים מעורבת.
ראשית חכמה, כדאי להגדיר במרויק את אופי המסיבה. אם המטרה היא לברר את חברייך האישיים, הגישה יכולה להיות בלתי פורמאלית. לעומת זאת, אם ברצו־נך להדק קשרים עסקיים – זה כבר סיפור אחר. בכל מקרה, לא כדאי למזג את שני האירועים. כאשר המט־רות מוגדרות היטב, אולי תגיעי למסקנה שמוטב לע־רוך במשך השנה ארבע או חמש מסיבות קטנות ומוצל־חות, במקום מסיבה אחת ענקית, אליה מזמינים את כולם ומנסים למלא בכך את כל ההתחייבויות החברתי־ות.

בידקי את מרחב דירתך.
בעוד שמסיבה צפופה מאוד עשויה להיראות יותר „חמימה", הרי האורחים מעריפים בכל זאת מסיבה בה יש להם מקום לשבת בנוח – וגם להסתובב בין האור־חים האחרים בלי לדרוך על אנשים.

טעוני את האורחים בצבעים.
כדי להרשים באמת, לכי על הצבעים החזקים. התאימי את המפיות למפות: מפת שולחן בצבע צהוב־לימון הולכת יופי עם מפיות טורקיז. בחרי נרות ססגוניים – זו דרך בלתי־יקרה להכניס את האורחים למצב־רוח של מסיבה.

דעי את מגבלותייך, אל תהיי שאפתנית מדי.
לא תקבלי שום פרס על זה שתתעלפי ברגע שהאורח האחרון הולך הביתה, ואיש לא ירחם עליך אם לא תיהני מהמסיבה שלך. אל תתנצלי על שאין באפשרו־תך להגיש קוויאר: איכות המזון היא החשובה, ותבשיל ביתי טעים או סלטים טעימים מעשה ידייך יכולים להשיג אותה מטרה.

כדאי לשכור זוג ידיים - או רגליים – נוסף.
שכרי מבשלת. גם אם את המבשלת הטובה ביותר בעו־לם, עדיין תצטרכי מישהי שתנמיך את האש לפני שהמרק גולש, מישהי שתעזור לרחוץ את הכלים או לרוקן את המדיח, מישהי שתעזור להגיש את המשק־אות. זה יעלה לך קצת, אבל זה שווה.

בחרי את התפריט הנכון.
ודאי שהוא מתאים למערך הפיזי של המטבח שלך: אם בכיריים שלך יש רק ארבע להבות, לא תוכלי להכין בו־זמנית חמישה תבשילים. ולא פחות חשוב: לעולם לא לנסות מירשם חדש לפני מסיבה. את צריכה להיות מנוסה מאוד בתבשילים שאת מכינה לכבוד מסיבה. דבר נוסף: גם אם זה מאוד אופנתי להגיש פאסטה, לא תמיד המאכל הזה מתאים למסיבות. האורחים יהיו אר־לי שקועים בשיחה לוהטת, והפאסטה המפוארת שלך תתקרר ותאבד מטעמה. ■

חדשה מהדורה הופיעה
צבע בטבע
מאת עודד פיינגרש
יופי של עברית
מאת אבשלום קור
ספרית מעריב
להשיג בחנויות הספרים ברחבי הארץ, או בספרית מעריב, דרך פ"ת 2 לא', ת"א

קורים דברים

פתיחת התערוכה בנוסח רוסי

פנינה זלצמן, יאירה יסמין (בתה) ואלכסנדר־סשה אוקון. קרן השפע – קרן היין. צילום: ראובן קסטרו

את הפסנתרנית פנינה זלצמן, הוא שמע לראשונה, בארץ הולדתו רוסיה. זה היה בשנת 1963 ואלכסנדר (סאשה) אוקון מלנינגרד, היה אז רק ילד, שהלך לקונצרט של פסנתרנית ישראלית כדי לנשום קצת ריח של ארץ־ישראל. לארץ הוא עלה בשנת 1979 ומאז שמע את זלצמן נותנת קונצרטים, אבל רק בשבוע שעבר בפתיחות תערוכת היחיד שלו בגלריה הוראס ריכטר ביפו, גם הכיר אותה באופן אישי.

סאשה אוקון, 38, בוגר האקדמיה לאמנויות של לנינגרד (בעל תואר שני), צייר ומרצה ב"בצלאל", נשוי פלוס אחד, גר בירושלים. בעבר הציג את העבודות שלו, בין היתר: בלנינגרד, ארה"ב, פריס, ארמניה וקולומביה. בגלריה היפואית הם יוצגו במשך החודש הקרוב. הפתיחה לתערוכה, בשבוע שעבר, היתה באווירה רוסית. מלבד השפה הרוסית ששלטה במקום, שתו המוזמנים וודקה ובורשט, אכלו דג מלוח ותפוחי־אדמה.

מי שרצה להרגיש כאילו והוא נמצא בחגיגה רוסית־עממית בנוסח קווקז, שתה יין מתוך קרן־שור דמויית שופר גדול. "זהו מנהג קווקזי המקובל בסעודות חגיגיות. ממלאים את הקרן ביין ומעבירים אותה מסביב לשולחן. כל אחד שמחזיק את הקרן נותן איזשהו נאום, שותה מהיין ומעביר את הקרן לזה שיושב על־ידו", הסביר אוקון. ■

אירית רותם

המתנה הכי הכי...

חג הוא עיתוי מתמיד, לתת ולקבל בו מתנות, אם כי בחנוכה מסתפקים בעיקר במתן דמי־כיס לילדים. בהזדמנות זו שאלנו כמה מפורסמים, מהי המתנה הכי מוצלחת, יוצאת־דופן או מרגשת שנתנו אי־פעם למישהו. קיבלנו כמה תשובות. בחרנו את המיוחדות שבהן:

נעמי שמר: עץ חיים

נעמי שמר – "כשהבת שלי ללי התחתנה עם דור, לפני 9 שנים, שלחתי למחותנים שלי, פנינה ומיכאל הררי, שתיל של עץ שקוראים לו 'עץ החיים'. צירפתי פתק שבו כתבתי 'כיף להתחתן איתכם'. את העץ שכל שנה מצמיח מעגל חדש של עלים וככה אפשר לספור בן כמה הוא, שתלה המחותנת שלי בגינת הבית באפיקה".

מיכל מודעי: אלבום שירים

מיכל מודעי – "לפני כמה שנים, כשבעלי עוד היה טרי בממשלתו הראשונה של בגין, חגג הבן של הרב ישראל לאו בר־מצווה. שברתי את הראש וחשבתי מה נותנים לילד מתנה. החלטתי לקנות לו אלבום ושאלתי את בעלי מה דעתו להחתים את השרים על האלבום. הוא עשה את זה והילד היה מאושר. הרב לאו אמר לי שזאת המתנה הכי יפה שיכולתי לתת לילד".

שלמה בר־שביט: מעטפות אח"מ

שלמה בר־שביט – "לכבוד חג ה־50 של הבימה, יצאה מעטפה מיוחדת. אני התחמתי אז על כמה מעטפות, את כל השחקנים הוותיקים של התיאטרון, ביניהם רובינא ומסקין. שמרתי את המעטפות האלה לנסיבות מיוחדות. כשנסעתי לפני שנה לברית־המועצות, במשלחת לכנס ארגון השחקנים הבינלאומי, הבאתי חלק מהמעטפות במתנה לסירובניקים היהודים. הם מאוד התרגשו". ■

אירית רותם

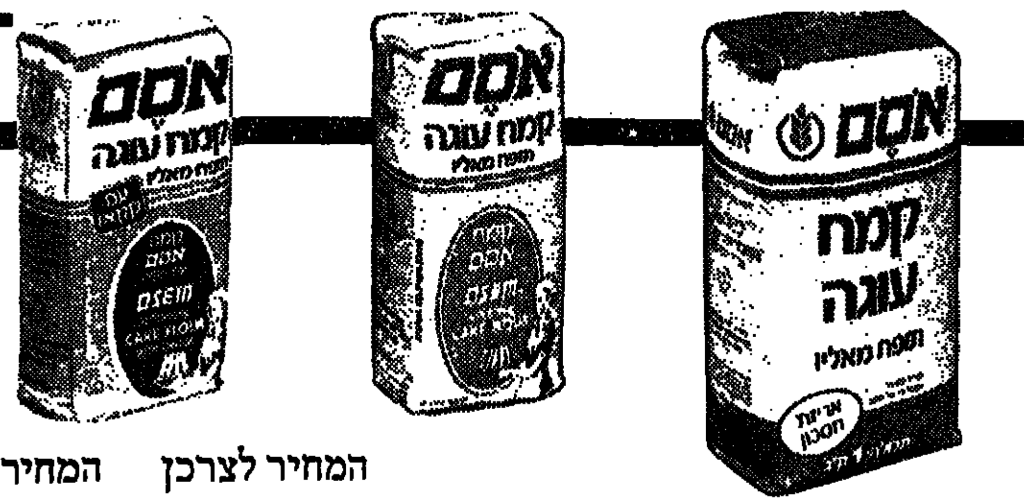
טיסה לילית

בעוד מחלקת העסקים בטיסה הלילית של אל־על מלוד לניו־יורק הייתה גדושה בפקידי ציבור בכירים, אנחנו פגשנו את מנכ"ל משרד החקלאות, מאיר בן־מאיר, דווקא במחלקת התיירים. יושב בנחת, אינו מבין מדוע אנחנו מתפעלים. "אלה הן פשוט ההוראות של התקשי"ר", אמר. לשאלתנו, האם התקשי"ר אינו מחייב גם את הקולגות שלו, ענה בן־מאיר רק בחיוך מנומס. ■

מלכה דן

ילדים חושבים
אורדע
המתנה הנפלאה - דמי חנכה לילדים חושבים בכל הגילים.

חדש
שיווק שחק־נא בע"מ
טל. 03-9232578
אולם תצוגה: דיזנגוף סנטר תל אביב
טל. 03-285286



	המחיר לצרכן	המחיר במבצע
קמח אסם תופח מאליו 350 גרם	~~0.50 ש"ח~~	0.44 ש"ח
קמח אסם תופח מאליו 1 ק"ג	~~1.28 ש"ח~~	1.12 ש"ח
קמח אסם תופח מאליו עם קקאו 350 גרם	~~0.74 ש"ח~~	0.65 ש"ח

קמח אסם במבצע
קמח אסם תופח מאליו
וקמח אסם תופח מאליו עם קקאו
במבצע מיוחד
עד סוף חנוכה

סופגניות נפלאות
מהירות הכנה

חומרים:
חבילת קמח אסם תופח מאליו, (360 גר')
2 ביצים, 2 גביעים לבן, 2 כפות סוכר, שקית אבקת וניל, מעט מלח.

אופן התכנה:
לערבב היטב את החומרים ובעזרת כף (המשמשת כמידה) לצקת לתוך שמן עמוק רותח בלהבה נמוכה. אפשר גם לקשט בסוכר ובריבה.

רבבות עוגות מצליחות יום יום
עם קמח אסם תופח מאליו
זה טוב - זה אסם

קורים דברים

מצדקה לצדקה

סיבות טובות לחידוש הגרדרובה ולאיוורור הפרוות והבריליאנטים: חוץ מאשר מסיבות חנוכה וסילווסטר, זוהי גם עונת אירועי הצדקה השונים. מיקבץ קצר של חגיגות השבוע החולף, אשר נערכו ב„הילטון" תל־אביב: תצוגת אופנה של עדה ברודסקי עזרה באיסוף כספים לטובת „שמע" – ילדים ונוער לקויי שמיעה. בערב חגיגי שאירגן שם הקבלן שלום בלושטיין, בהשתתפות שר הבטחון יצחק רבין, הרמטכ"ל משה לוי ומפקד הנח"ל יורם גלבוע, נאסף כסף להקמת האנדרטה שתנציח את חללי הנח"ל. ובמוצ"ש תרמו עשירי ישראל חובבי הספורט, לטובת קבוצת הכדורסל של מכבי תל־אביב. ■

אירית רותם

הרמטכ"ל משה לוי ושר הבטחון יצחק רבין. למען חללי הנח"ל. צילום: אירית רותם

נורית דינור, הדוברת הדינמית של „בית ברל" מצפה לביקור החסידה. לפני כשנתיים, כשרק התחילה לעבוד שם, הסתבר לה מקץ שבועיים של עבודה שהיא הרה. „היה לי קצת לא נוח כלפי

נורית דינור. החסידה בדרך. צילום: בלהה דבורי

הבוס שלי, ח"כ אהרן הראל, שלא ספרתי לו זאת כשהגשתי את מועמדותי לעבודה. פשוט לא הייתי מודעת לעובדה זו. בקשתי לשוחח עמו והתנצלתי שלא הבאתי לידיעתו את הדברים מלכתחילה. אהרון הראל הביט בי, איחל מזל טוב וביקש לעבור לנושא הבא".

ולא בכדי מתמוגגת הדוברת מן הבוס ה„פמיניסט האמיתי" שלה. בעבר, עת עבדה במשרד יחסי ציבור גדול ומוכר בישראל קבלה מכתב פיטורין כמתנת נישואין כאשר הסיבה המוצהרת לפיטוריה היתה „נישואין".

נורית סבורה כי כנראה חשבו במשרדי פישמן כי תפוקת העבודה שלה תרד עם נישואיה. „אז פניתי לניצה שפירא־ליבאי שכיהנה בתפקיד יועצת ראש הממשלה למעמד האשה והבאתי לידיעתה את הדברים. היא ניסתה לפעול אך שום חוקת עבודה לא עמדה לצידה ואז אמרה לי במלים אלו: „אין מה לעשות. זה רק מראה כי העוול במדינת ישראל הינו חוקי"... ■

בלהה דבורי

לילי זמיר, צברית ירושלמית בת 30 נשואה ואם לשנים מורה לאנגלית, בעלת תואר M.A בספרות אנגלית ודוקטוראט בדרך. בת של ניצולי שואה, שגדלה לתוך אוירה של רוויה

לילי זמיר: לאחר שנות כתיבה למגירה. צילום: סקופ 80

בנוכחותם, כביכול, של הניספים, פיתחה אובססיה לנושא („לא יכולה לראות בגד עם פסים") ותוהה אחר שורשיה המצויים אי־שם בין הצבריות לבין אושוויץ. אולי מכאן המרירות, הפסימיות, הלבטים, הפשרות, המבוכות והיסורים. את כל אלה ואת האתמולים היא שוזרת לשירים.

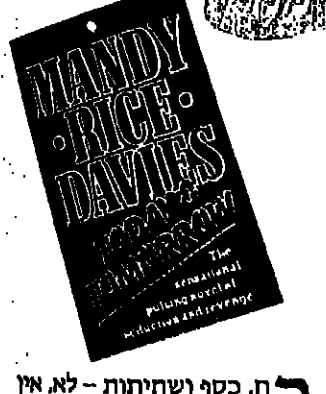
אחרי שנים של כתיבה למגירה פורצים להם: ספר שירי ביכורים „אתמולים מקריים"; ספר שירים שני בדרך – „צהוב". רומן בשלבי סיום – „פה רך בשדה קוצים"; וקובץ סיפורים קצרים בשם עד רחם, על אפיזודות בחיי נשים. ■

שיאונה דרור

תגידו מה שתגידו, הצרפתים יודעים לתת כבוד לצד הקולינארי שבחיים. כל ארוחה חגיגה קטנה וכל הרמת כוסית – טקס. ארועים העוברים על עמים חסרי קולטורה מזונית (קרי אנחנו) ללא כל ריגוש מהווים אצל הצרפתים סיבה למסיבה. אחד הטקסים הידועים בפולקלור הצרפתי, הנהוג כבר 400 שנה, הוא צאתו של יין הבוז'ולה לשוק. הבוז'ולה הוא יין אדום וצעיר שאורך חייו מוגבל רק לעונה אחת. הוא מגיע בתאריך קבוע במחצית נובמבר, ואז יוצא הקול כי „לה־בוז'ולה־אט־אריווה" (הבוז'ולה הגיע).

איב רויה, בעל כרמי הבוז'ולה מאזור ליון בצרפת החליט השנה לייצר בוז'ולה כשר הנחשב לבעל איכות גבוהה יותר. להבדילו מהבוז'ולה נובו הרגיל, הוא מכונה „בוז'ולה ווילאז'". לווילאז' הצלחה גדולה והוא כבר משווק ברחבי העולם. ניתן יהיה לרכשו גם בישראל, במלון הילטון בירושלים. לאוהבי היין הצעיר – שווה טעימה. ■

אילנה באום



כח, כסף ושחיתות – לא, אין זו שוב האוטוביוגרפיה של מנדי רייס־דייויס, אלא נסיונה הראשון בסיפורת. זהו הספר „היום ומחר" בהוצאת ספרי שפר (לונדון).

„אני חושבת שהוא כתוב בצורה מעניינת" אומרת הסופרת בצניעות. ■

ארוחה על חשבון „הבית"

כל לקוח עשירי על חשבוננו
בימים א'–ה' בין 12.00–16.00

ההצעות העסקיות שלנו

תפריט א' · 10 ש"ח
• מרק
• סלט ירקות וגבינה בולגרית
• לחם וחמאה
• שתיה קלה
★ לסיום קפה או תה

תפריט ב' · 15 ש"ח
• מרק
• דג סול ברוטב חמאה ויין או מבושם מחוק
• צ'יפס וירקות
• לחם וחמאה
• כוס יין
★ לסיום קפה או תה

תפריט ג' · 25 ש"ח
ארוחת צהריים זוגית בסגנון המזרח הרחוק
• מרק תירס • אורז
• אטריות מטוגנות עם ירקות וביצה
• דג סול חבוש מתוק
• משקה קל
★ לסיום קפה או תה

„הבית". מסעדת דגים ומנות חלביות
ת"א, דיזנגוף 306 (פינת ירמיהו), טל. 459286

תכשיטים מוסיקליים

את ענקי הצוואר שעיצבו תלמידי „בצלאל", במסגרת הפרוייקט המשותף ל„פדני" ו„בצלאל", אפשר היה בשבוע שעבר לא רק לראות, אלא גם לשמוע. המוסיקאי, אריק רודיך, „קרא" אותם על פסנתר, במסיבת סיום הפרוייקט שהתרחשה במלון „ימית". „אני מצייר אותם מוסיקלית", הוא אמר. „לפני ...שנים הייתי בקונצרט של ...קוריואת שהעלה אנשים ...ו'צייר' אותם. עכשיו אני ...יין במוסיקה את התכשיטים ...אני ראה. עוד אף פעם לא ...יתי את זה קודם. זה נראה לי ...יין מוסיקאלי מעניין".

...השנה השניה שתלמידי המחלקה לצורפות באקדמיה לאמנות ועיצוב „בצלאל" מעצבים תכשיטים בהנחיית מורי המחלקה ונציגי בית היוצר הוותיק לתכשיטים – „פדני". תכשיטיהם של התלמידים המגיעים לשלב הסופי של הפרוייקט, מבוצעים ונמכרים על־ידי „פדני". בשנה שעברו הם עיצבו טבעות, השנה ענקי־צוואר. במסיבת סיום הפרוייקט, אפשר היה לראות את עבודות הסטודנטים נחות על מצעי קטיפה, מאחורי ויטרינות קטנות ושקופות. את התכשיטים המפוארים של „פדני", הציגו הדוגמניות המקצועיות שהסתובבו בשטח וגם הקליינטיות האלגנטיות של „פדני" שאיישו את האירוע. ■

אירית רותם

אריק רודיך, שחיבר מוסיקה ע"פ תכשיטי הסטודנטים, עם פזית כהן שעדה תכשיט פדני

גאלה בנצרת

לכבוד חג־המולד התקיים באולם החדש „דור" בנצרת ערב איסוף כספים לטובת בית־הספר הבפטיסטי בו נטלו חלק כ־700 מניכבדי העדה הערבית־נוצרית, ששילמו 130 ש"ח לזוג, לארוחת ערב בניחוח המזרח ולתצוגת־אופנה מפוארת.

את התצוגה תרמו מעצבים ישראלים, מישל ושרה אלדד מאופנת „פיאג'י" וגדי ואפרת פז מאופנת „אבודי־פנארי".

הישראלים נענו לבקשתם של זוג העתונאים תושבי נצרת, וידה ולוטפי משעור, שיחד עם עורך־הדין טופיק קתילה (בנו של השופט המחוזי לשעבר אליאס קתילה, הקימה ועדה לסיוע להרחבתו של בית־הספר הבפטיסטי. מבחינת הארוחה, היתה זו חפלה אמיתית, שהחלה בעשרות מיני סלים, פלטות פסטרמי, גבינות, וקערות של פיסטוקים ופיצוחים. הבשרים על־האש הגיעו אחרי הריקודים.

מסמר הערב היתה תצוגת האופנה המפוארת, שהביאה דגמים חדישים מפריז: הרבה קטיפה, הרבה פאייטים, מבחר של שמלות נוצצות, מתאימות מאוד לנשפי הסילבסטר שבפתח.

אורחי הכבוד של הערב היו נגואה בסיוני אשת שגריר מצרים בישראל, סגן השגריר מוחמד זגלול ורעיתו מהה, ויועץ השגרירות מוחמד קנאווי. ■

זהר אהליאב

וידה ולוטפי משעור (מימין) עם סגן שגריר מצרים בישראל ורעיתו – מהה ומוחמד זגלול. צילום: אריה דביר.

קהל בוכה

...המולה – מרים זוהר וליאה קניג.

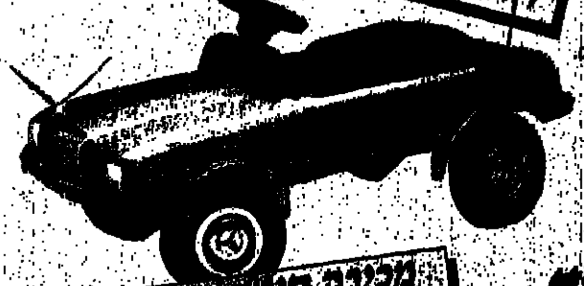
...זה קורה בימים אלה ב„הבימה": הקהל נשאר באולם אחרי ההצגה – ובוכה. גורלה המר של מירלה אפרת תופס את האנשים ...מען הרכה שלהם, כנראה. השבוע נאלץ החשמלאי של התיאטרון ...וציא מן האולם, חצי שעה לאחר תום ההצגה, שתי נשים שפשוט ...תו להתפנות"... ■

תלוי ועומד

עד יום אתמול – במשך השבועיים האחרונים – התגורר לו איש פעלולים מוזר בבית התלוי הזה מעל לנהר הרון בליון, צרפת. בביתו של התלוי ודאי לא דברו על החבל... ■

(שרות גאמא)

בעלי חנויות צעצועים
צעצועי קרן
דגמים בלעדיים!
ועוד מבחר צעצועים



מרצדס במבחר צבעים מתכתית. אורות נדלקים נסיעה קדימה ואחורה, אנטנה צמיגי גומי קשוחים. מיועד לילדים מגיל 2-4.

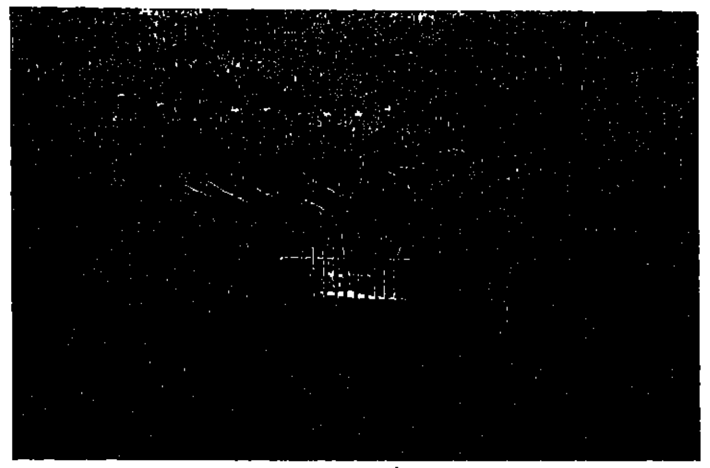
מכירה סיטונאית לבעלי חנויות בלבד!

במבחר גדול במיוחד לקראת חנוכה.

היבואן: צעצועי קרן מקבוצת קרן־אור בע"מ, מחסן מכירות: רח' גולומב 34 ת"א, טל. 371929

ברכות לבית משכית החדש

פרישמן 13 תל־אביב



מפת סריקרפט – תוצרת קבוץ שובל עבוד הדפסות יד על כותנה יונת הכסף – חנוכית כסף על בסיס שיש שחור. ממוספרת (16/90) וחתומה ע"י האמן נ. בסון

משכית – מבט על פנים החנות

למשכית

ברכות לבביות
לפתיחת החנות החדשה

דידכהויד
נסיעות ותיירות
רחוב בן־יהודה 33, ת"א. טל. 654676

למשכית

עם חנוכת
החנות החדשה
עלו והצליחו!

"נגה" — אחים קליין
ויצור חפצי חן
וספרי קודש בכריכת מתכת
רחוב קיבוץ גלויות 79, ת"א, טל. 376398

למשכית

איחולי הלבבים
לחנוכת ביתכם החדש

ויסמונסקי מיעה
תכשיטי כסף אמנותיים מקוריים
עבודות יד

למשכית

זר ברכות

אורה — מפעל אריגת יד
של עיוורים
נתניה. 053-24192

למשכית

כל טוב
והרבה הצלחה!

בסון — אמן
(ציור — פיסול קינטי)

למשכית

זר ברכות

לפתיחת החנות
ברח' פרישמן 13 ת"א
בקלר תעשיות

• יצור ושווק מוצרי נוי
• פירסום וקידום מכירות

מפעל ומשרדים
קיבוץ גלויות 46, ת"א, 66550
טל: 830237, 820534

למשכית

שפע ברכות
לחנוכת החנות החדשה

Baruch
אפנת ברוך בע"מ
רחוב השחר 4, תל־אביב
טלפון 661211

לבית משכית

ביום חגכם
שלוחה לכם ברכת
"בורא עולם וקניין
השלם זה הבנין"

פרידמן אסתר ושמואל
עיצוב ושיווק תכשיטי כסף
בני־ברק, טל. 03-785528

למשכית

זר ברכות
לפתיחת
החנות
החדשה

שבירו יעקב ודוד

למשכית

ברכות מקרב לב

[illegible]
חנוכיות אמנותיות
[illegible]

משכית – חזית חנות היוקרה ברח' פרישמן 13 ת"א.

לבית האופנה

משכית

לאופנות שבדרך...

רותי המבורגר
Ruthi Hamburger

אופנאית
ככר המדינה תל־אביב
ה' באייר 22,
טל' 251738

למשכית – בהצלחה!
כיף לעבוד איתכם!...
ג'רי מלול

להתחדשות
מבורכת

כרמלה כרמי
אדריכלות פנים

מצטרף
לברכות

ד. מאיר
מפיק המדור
טל. 439252

למשכית

צרור ברכות
לפתיחת החנות החדשה
עלו והצליחו

IBM

אורגד מחשבים בע"מ
דרך פתח־תקוה 5, תל־אביב 66181
ת.ד. 37128, טל (03)614202-6

למשכית

לרגל פתיחת חנותכם החדשה
ברכות

אמנות ארץ ישראל בע"מ
לב דיזנגוף, ת"א

למשכית

איחולי הלבבים
לפתיחת חנותכם החדשה

מאיר כהן
טליתות, כיפות, מזוזות, חנוכיות, פמוטים,
קרמיקה ארמנית, מוצרי עץ זית
יצור, שיווק ויצוא בע"מ
רחוב שינקין 22–24, תל־אביב
טלפון 05-281524

למשכית

כה לחי!

ניק ושלומי
[illegible]
המלך דוד 22 ירושלים, טל. 02-245320

לבית משכית
למנכ"ל ניר ברוך

ברכות על היוזמה והתושיה
בפתיחת חנותכם הנוספת!

כן תרבינה!

מינה איטלסון
צבי איטלסון
ועובדי משרד
איטלסון מינה
ושות'
ביטוח

רח' אחד העם 49, ת"א
טל. 295123, 285393

סריקרפט קבוץ שובל
מפעל להדפסי משי ואפנה

מברך את
משכית,
ההנהלה
והעובדים
עם כניסתכם
לביתכם החדש

גדול יהיה כבוד
הבית האחרון מהראשון

למשכית

שפע ברכות
לחנוכת החנות החדשה

בזאר הכרמל
חלבי עבתר
בזמ"ס למתנות – יבוא, ייצור ושיווק
מרכז מסחרי 7/1, דלית־אל־כרמל
טלפון 04-223537

למשכית
עלו והצליחו

קלמן שטיינהויז
סוכן של "אורה" ומגדי עבודה
[illegible] 6/15 ר"ג
טל. 778844

חגורת זהב וארנק תואם, צמיד וקישוט לשיער, תומכים שמלה שחורה, לחגיגות. (עיצוב, אפרת מן "פנארי", חיפה)

יהודית חנוך

הסוד: אביזרים

דברים יפים קורים אצלנו לאחרונה, בתחום האביזרים. יש בחנויות מבחר לא רע של חגורות וארנקים, שעד לפני שנה שנתיים היו הדבר הכי משעמם בחלונות הראווה. מה שרואים עכשיו עדיין לא דומה למה שאפשר לקנות בפאריס או במילנו, או אפילו בעיר קטנה באירופה – והמחירים בשמיים. אבל העובדה, שכמה מעצבים צעירים התלבשו על הנושא הזה, מבטיחה שיש סיכויים לשיפורים. החגורות של חורף זה עשויות מגוון של חמרים. לכה שחורה ומבהיקה, מפלסטיק או מעור אמיתי, זה הלהיט. חגורות מעור בגוון ג'ינס, חגורות מעור טבעי בסגנון קאובוי, עם ריקועי מתכת ומסמרים נוצצים, חגורות צבאיות, חגורות מעור שחור עם קישוטי כסף ואניצים (פראנזים) והרבה חגורות מעור מצופה בגוון כסף, זהב, נחושת ופלדה. מחירי החגורות 15-100 ש"ח. לא מוכרחים ללבוש בגד חדש כדי לבלוט במסיבת חנוכה או מסיבת סוף השנה האזרחית; חגורה חדשה בגוון מתכת, זהב או כסף, תוסיף ברק לבגד כהה. ■

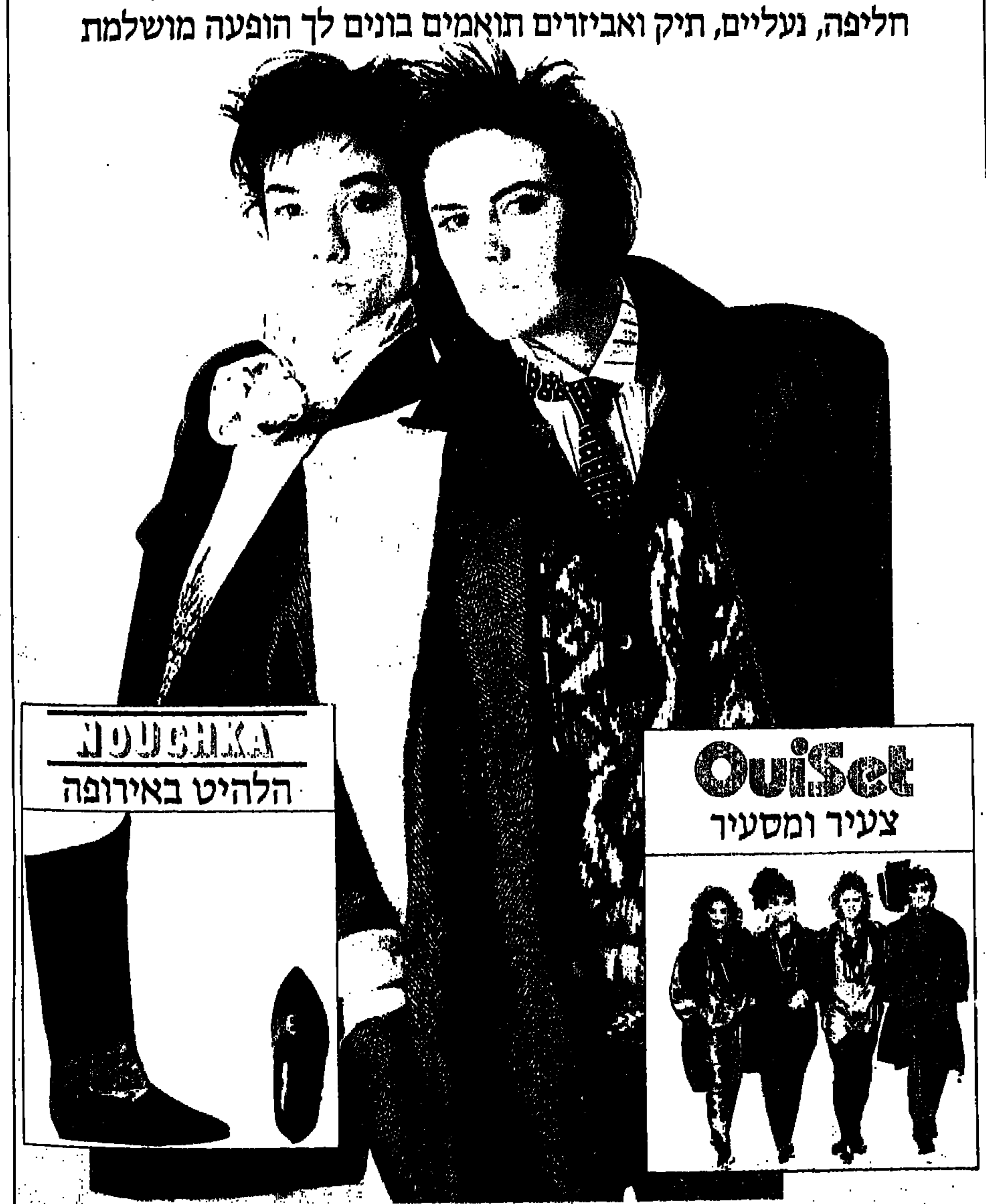
סריגים לחבר'ה

איך משכנעים את הנוער שסריגים זה לא רק בגד של אמהות ודודות? שמים תצלומים של יפים ויפות על כל תחנות האוטובוסים, ומלבישים את להקת צופי תל־אביב (25 זמרות, זמרים ומנגנים בני 16־18), באפודות צבעוניות ועליזות. הלהקה, שמופיעה בימים אלה עם תכניתה ה־8, "דמוקרטיה", מדגמנת תוך כדי הופעתה את הסריגים של מגי דוברוביצקי, בעלת "מאג". דוברוביצקי קוראת לקו הצעיר שלה "גאנג". הקטע היחיד שהוא לא כל כך צעיר, הם המחירים, מ־75 ש"ח לאפודה. צריך לעשות הרבה "בייביסיטינג" בשביל להרוויח סכום כזה. ■

סריגים זה גם בגד של צעירים (עיצוב מגי דוברוביצקי "גאנג")

עם MISS LAGOTTE
החורף את במיטבך!

חליפה, נעליים, תיק ואביזרים תואמים בונים לך הופעה מושלמת



להשיג ברשת חנויות:
MISS LAGOTTE דיזנגוף 151, ת"א. ה' באייר 42, ככר המדינה, ת"א. קק"ל 10, ירושלים. ככר העצמאות 12, נתניה.
NOUCHKA דיזנגוף 151, ת"א. ה' באייר 44, ככר המדינה, ת"א. קק"ל 10, ירושלים. OUISET ה' באייר 48, ככר המדינה, ת"א.

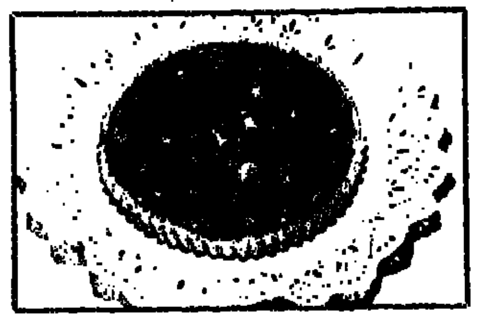
מגע אישי

אהרון דולב

אשת בּאסקי

פדרו סוביחאנה. אניני הטעם כמ־ליצים.

ציד מכשפות בכפר הבאסקי אקלרה הוא נחלת העבר הרחוק. היום השם אקלרה שייך למסעדה לאניני־חיך, הנמצאת לא הרחק משם בראש הר המשקיף על סאן־סבסטיאן היפהפיה. השף פדרו סוביחאנה, הנחשב לגאון בתחומו, מפנק את באי המסעדה. במטבח שבבית מולכת האשה.



קולין ברוטב ירוק.
יוארט תות־שדה בקרם ליבון.
לובינה.
טרמיטקו: טונה, תפו"א, פלפל ירוק ושחור.

התנ"ך של הגורמהאים, „מישלין" הצרפתי, סיווג את מסעדתו בראש הצמרת האכסקלוסיבית בכל חצי־האי האיברי. בתואר אשף־המטבח מס.1, מטעם מיניסטריון התרבות הספרדי, זכה פעמיים. אשתקד, כשפדרו סוביחאנה בן ה־38 – באסקי חביב, בעל שפם־מיכרשת ועיניים חייכניות – הכיס בשנית את נבחרת כוכבי הגאסטרונומייה הספרדית, כבר נזקפו לשמו זכויות־יוצרים: החייאת תרבות המטבח הבאסקי עתיק־היומין והשבת עטרתו ליושנה. במידה רבה בזכות „הסראתו היוצרת", נאמר, בין השאר, כנימוקי ועדת השיפוט העליונה – מנעמי־החך הבאסקים פרצו גבולות לאומים והתמקמו בראש הטבלה הקולינארית הבינלאומית.

לאסכולה המתחדשת שלו קרא פדרו סוביחאנה „לה קוצ'ינה דה־אוטור", או „מטבחו של המחבר" (מלשון סופר), בהשתמעות חופשית. מדף ספרי־הבישול העילי כבר מלאו במירשמיו. מומחים־אנינים כותבים במגיגות נמלצת על „גיחוחות האינטואיציה" ועל „הקומפוזיציות הנימוחות" (כפה) שלו. אבל, הרטבים המעודנים, סאר „המטבח־הבאסקי־החדש" מפרי אילתוריו – לא עלו לו לראש. הסוד של פדרו, במטבח – גם מחוצה לו – הוא חוש־מידה והומור־טוב. שתי תכונות חיוניות למערכת־העיכול בכל הרמות, מתחייך פדרו; לרבות הדיוטה הקולינארית העליונה, שעליה ניצבת, כיום, מסעדתו אקלרה, בראש מתלה איגואלדו. שיחי פטל ועצי ערמון פורחים סביב. תחתיה, לרגלי הצוק הגדול, פרושה לחוף הים־הקאנטאברי עיר הולדתו של פדרו סוביחאנה: סן־סבסטיאן היפהפייה, בירתו התיירותית של חבל־הבאסקים.

על „אקלרה" ובעליה כותבים היום, כי בבחינת יפי המיקום ורמת המטבח, פדרו סוביחאנה הוא „שף־יוצר" ללא־תחרות. הוא די משועשע מזה, שעושים ממנו „גאון": „פיקאסו גאון. במטבח יש טבחים מקצוענים כמוני, שתמיד מחפשים, גורעים, מוסיפים, משפרים ולעולם אינם מגיעים לשלמות". כך או כך, תוצאות חיפושיו הן זר מנעמים וטעמים משובבי חושים. כדי לזכות בהם, יש לצאת את סן־סבסטיאן בדרך ה„פלאייה" (הפלאז'ה) למסע קצר ומשובב־עין בחיק הטבע הבאסקי. המסע אל „אקלרה", במרומי איגואלדו, הוא מסע קסום כשלעצמו, כעשרה קילומטרים במיתלול טובל בירוק־עד ומתנוסס, כאמור, מעל סן־סבסטיאן: „פנינת הים־הקאנטאברי", כתוארה, והדימוי בהחלט מאופק, ביחס לשלל המראות החולפים לעיניך כדפים ססגוניים בספר־אגדות מצוייר.

מסעדה בשלט־רחוק

נמלי־דייג צבעוניים, לצד חופי רחצה זהובים. ארמונות וגנים ותכלת־המים. מכוניתך מטפסת סחור־סחור בהר, שרגליו בימה פנים־עירונית – „לה־קונצ'ה" („הצדפה"), הקרוייה כך על־שום צורתה דמויית־הצדפה. לשון־יבשת מימין, לשון־יבשת משמאל, שני מיצרי־מים ואי ירוק, הפורץ הישר מן המצולות. האוונידות, שדרותיה רחבות־הידיים של סן־סבסטיאן, רצות־יורדות אל חולות־המשי, המרפרים את לה־קונצ'ה. מפתחי מפרץ־ביסקאייה מגיחים זרמי־הגולף („הגולפשטרום") אל לב־ליבה של העיר וגליהם הרכים לעולם אינם קרים או חמים מדי. יער של „מרקיזות" צבעוניות עולה מן החול הצהבהב, ומשני צידי לשון־מים צרה מתנשאת אנדרטת „מסרק־הרוחות", יצירתו המונומנטלית של יליד ותושב סן־סבסטיאן, ארוארדו צ'ילידה – מגדולי פסלי זמננו וחתן פרס „קרן וולף" בירושלים. „מסרק־הרוחות" משלח שיני־ברזל נפתלות, שכמו ננעצות בעוצמה אדירה במרחבי החלל, שבין מים ושמיים.

פדרו סוביחאנה מתרחק מפוליטיקה קיצוניות ומסתפק בהחלט בהאדרת המוניטין של המטבח־הבאסקי על־פני שאר מחוזות וחבלי ספרד, לרבות קאסטילייה. עוברה. אוכל באסקי מבוקש ביותר במסעדות מדריד, והמסעדה „אל־בורגון", שפתח פדרו לפני כשנתיים בבירה הספרדית, משגשגת, חרף היותה מנוהלת ב„שלט־רחוק". פדרו „מרגיש בבית" רק במכורתו, ארץ־הבאסקים. בכלל, הוא סבור: מוניטין אפשר להאציל ולהפיץ אך ורק מזירת המורשת האוטנטית, אף פעם לא להיפך. „אקלרה" הפרובינציאלית, היא, איפוא, נותנת־הטון־הבאסקי למדריד.

אשר למורשת האוטנטית של המטבח־הבאסקי: „יש המון אנקדוטות. החביבה עלי היא זו, המעוגנת באמת ההיסטורית. לאחר שריפת סן־סבסטיאן במצור הבריטי במאה ה־18, התכנסו נכבדי העיר לטכס עצה איך לקוממה מהריסותיה ולשקמה. כל פגישה הסתיימה בארוחה, שהוכנה בתורנות, נכבד נכבד בתורו. כך נוסדה אגודת אניני־החך („גורמה") הראשונה, בעיר בת פחות מרבע מיליון נפש, שיש בה, כיום, כשבעים אגודות גאסטרונומיות פעילות, עם מסורת אנטי־פמיניסטית מימי השריפה־הגדולה. חברי האגודות לגברים־בלבד, נפגשים, מאלתרים, מבשלים. הכניסה לנשים אסורה".

ונשות סן־סבסטיאן משלימות, אינן נפגעות מן היחס המפלה, ודווקא במערכות־המטבח „הנשיות"? „להיפך. תתפלא לשמוע, שנשותינו בעד. שני הצדדים קורמו והמטבח הבאסקי יצא נשכר. נוצר מתח־תחרותי בין הגברים, השואפים להצטיין במסגרת אגודות־יהם – לבין עקרות־הבית, שקיבלו אמביציה להתמודד מול האגודות הגבריות הסגורות, ורבות מהן העלו את המטבח הבאסקי הביתי לדרגת אמנות ממש". רעייתו מיטיבה לבשל, לו ולשלושת ילדיו – הבכור בן 12 – בכל ימות השבוע ובימי נעילת המסעדה (ימי א') היא מעמידה את המטבח בבית לרשותו בשמחה: „הגיוון מוסיף טעם לחיינו".

ואשר למורשת האישית? „אבא היה 'גורמה', חבר אגודה קולינארית. הוא נהג לקחתני איתו, ממסעדה למסעדה, בחיפוש אחר 'הטעם הבאסקי' האמיתי". טעם־באסקי? „תשעה־קבין נתן לנו הים. קאנטאבריקה

(המשך בעמוד 56)

„מוניטין אפשר להפיץ רק מהבית".

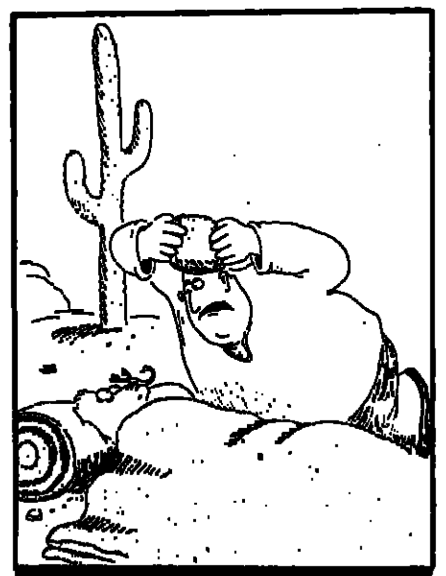
העתק 'פולחן המכשפות' של גויא בפתח המסעדה.

תשעה קבין נתן לנו הים.

בועז קוסטר

גארי לארסון – חיה רעה

או.קיי. בוב, אתה יכול להתחיל לרוץ...


חכה בשקט, קרל... אל... תזוז...

הוא עדיין רעב... וכל היום אני דוחפת לו תולעים.

הסיבה האמיתית להיכחדות הדינוזאורים היא עישון. זוהי גירסתו של הקריקטוריסט האמריקני גארי לארסון, החי ועובד בסיאטל. הקריקטוריסט הנמכר ביותר באמריקה היום מאניש את החיות ובכך מעניש קצת את המין האנושי.

דמיינו את התמונה הבאה: בית משפט מלא מפה לפה. שופט חמור סבר. תובע תוקפני מביט אל הנאשם, וזה מעיד להגנתו „בוודאי עשיתי זאת בדם קר, אדיוט" אומר הנאשם שבמקרה הוא תנין „אני זוחל". תמונה שניה: שתי ציפורים עומדות על עגלת תינוק מביטות אל התינוק המחייך אליהן. „הוא עדיין רעב" אומרת ציפור אחת לחברתה „ולאורך כל היום אני דוחפת לו תולעים". ועוד תמונה: חבורת דינוזאורים קשוחים עומדים ומעשנים סיגריות ומתחת הכותרת -- „הסיבה האמיתית להיכחדות הדינוזאורים".

אלו הן שלוש דוגמאות מעולמו החייתי של הקריקטוריסט האמריקאי גארי לארסון, החי ועובד בסיאטל. הקריירה של לארסון בן ה-36 החלה ב-1980 כשמכר את הקריקטורות הראשונות שלו לעיתון מקומי. בעשר השנים שחלפו עשו הקריקטורות שלו חיל וכעת הן מופיעות ב-550 עיתונים, בכללם החשובים בארה"ב. 8 ספרי הקריקטורות שהוציא עד כה בסידרת „הצד הרחוק" (The Far Side) נמכרו בע-5 מיליון עותקים. נכון לעכשיו גארי לארסון הוא הקריקטוריסט הנמכר ביותר באמריקה. בעקבות הצלחתו החלו מוכרים את פרי עטו גם על גבי חולצות, ספלים, כרטיסי ברכה, לוחות שנה וכפלים.

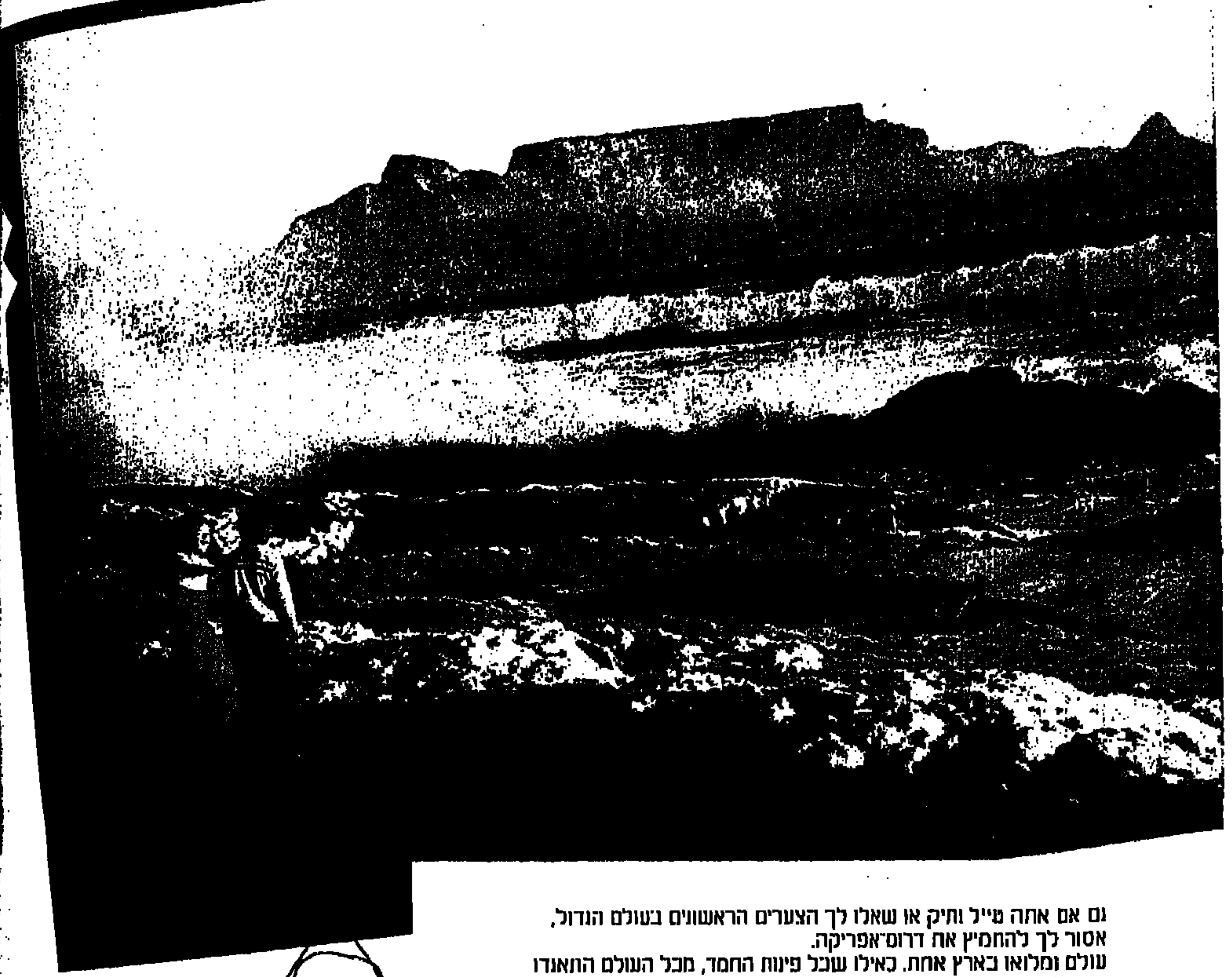
לארסון למד תקשורת באוניברסיטה של מדינת וושינגטון ופול לפרסום, אולם נטייתו הטבעית למדעים ווחלים גברה. ב„צד הרחוק" האדם והחיה מחליפים לעתים קרובות מקומות. לארסון מאניש את החיות ואולי בכך קצת מעניש את המין האנושי. יש המכנים אותו קול החיות, שדרך הקריקטורות שלו יכולות החיות להשמיע את קולן. החיות החביבות עליו ביותר הם הנחשים. הללו קיימים לא רק בציוריו אלא גם בביתו. תושבת קבע אצלו היא צפרדע טורפת מארגנטינה. מוונה הוא עכברים המוחזקים בתא ההקפאה של לארסון „כך שזה לא כל כך פשוט להגיע אצלי לגלידה..." אמר הקריקטוריסט. אם חסרים לו נחשים או דרוש לו גיוון הוא פשוט יוצא למקסיקו לתפוס אותם. בשעות הפנאי הוא משחק כדורגל, מנגנן באחת מ-3 הגיטרות שלו, או יוצא לגן החיות של סיאטל; שם יש לו חברים רבים. בציוריו ניכרת העדפה לפרות ודינוזאורים, אולם לא נפקד מקומן של חיות אחרות מהטבע הסובב אותנו ומיצירי דמיונו חסר הגבולות.

גלויה שקיבל ממעריצה: „בוודאי שמעת זאת בעבר, אבל המוח שלך עקום, מעוות, זרוק, פרוע, משוגע, ומוזר בצורה בלתי רגילה. אני אוהבת אותך. אל תחזור להיות נורמלי" למרות מעריצותיו הרבות לארסון אינו נשוי. אחד מחבריו אמר שהאשה של לארסון תיאלץ לאהוב נחשים ולהיות מסוגלת לבצע הטבעה (ראנק) בכדורסל. אם הקריקטורות משונות, כאלו גם המעריצים ודרישותיהם: הגיע אליו פעם מעריץ עם כריש פטיש מפוחלץ כדי שלארסון יחתום על ראשו. היו שביקשו חתימה על כדור באולינג ובאו עם מכשיר חריטה מתאים, ולארסון זוכר גם 7 מקרים בהם סחבו המעריצים דלתות שהורדו מציריהם ונשאו קריקטורות נבחרות משלו.

„בתחילת הדרך" אומר גארי לארסון, „לא רק שלא הייתי בטוח אם הציבור יחבב את הקריקטורות שלי, די חששתי מכך שיום אחד יבואו אלי ידפקו על הדלת ויקחו אותי למוסד סגור". לא מעט חובבי חיות נפגעו מדרך הטיפול שלו בחיות המחמד שלהן. מכתבים שהגיעו למערכות העיתונים נשאו את התארים „חולה" ו„מופרע", ללארסון זה לא הפריע. לדבריו אין לו פילוסופיית חיים בעבודתו, והוא מתנגד לכך שאנשים מנסים להבין למה הוא באמת מתכוון, או שזה מצחיק או שלא. שאלה שהטרידה רבים היתה מאין באים לו הרעיונות והאם הוא נוטל סמים בטרם התיישב אל שולחן העבודה. תשובתו היתה שהעבודה מתבצעת תחת ההשפעה של קפה, ובכסיסה הוא לשבת ליד השולחן ולהתשטות. ישנם הטוענים שלארסון הוא צ'רלס אדמס של שנות ה-80. לארסון עצמו מורה שהושפע משני קריקטוריסטים נודעים אחרים: ב. קליבן וגאהאן וילסון אף הם מוכרים כבעלי הומור מקברי שחור.

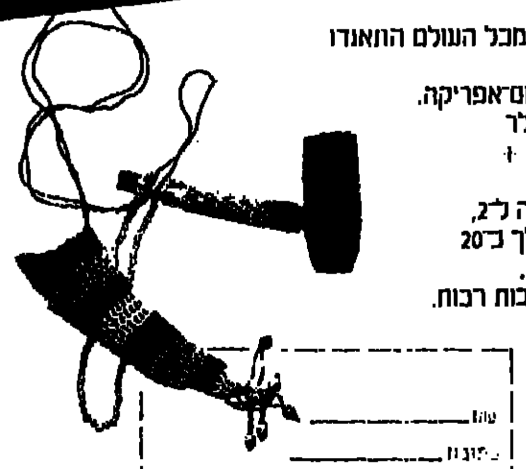
לפני כשנה ערכה האקדמיה למדעים של אוניברסיטת קליפורניה מחווה נדירה ללארסון – תערוכה של 405 קריקטורות משלו עם מוצגים ענקים הלקוחים מציוריו. עוד בטרם נפתחה התערוכה היא הוזמנה למספר מוסדות מכובדים נוספים. ביום הפתיחה צבאו על השערים 11,000 מעריצי לארסון מושבעים, פי שלושה מכל תערוכה אחרת שנערכה שם בעבר. גארי לארסון הגיב: „חשבתי שצריך למות בטרם זוכים לתגובה שכזאת". ■

למי שכבר ראה הכל ולמי שלא ראה עדיין כלום



גם אם אתה טייל ותיק או שאלו לך הצעדים הראשונים בעולם הגדול, אסור לך להחמיץ את דרום־אפריקה.
עולם ומלואו בארץ אחת. כאילו שכל פינות החמד, מכל העולם התאגדו ובאו להיות יחד.
ועכשיו, כל אחד יכול לממש את חוית הביקור בדרום־אפריקה.
ערך המטבע המקומית -- הראנד -- ירד, יחסית לדולר ומציאות מחירים מפתיעה נוצרה. למשל: לינה לילה + ארוחת בוקר בבית מלון ברמה גבוהה עולה בדרום־אפריקה כ־25 ש"ח בלבד. ארוחת ערב מלאה ל־2, בתוספת בקבוק יין דרום־אפריקאי משובח, תעלה לך כ־20 ש"ח. ואם חשקה נפשך באופנה העולמית האחרונה, חולצה למשל, תעלה לך רק 6 ש"ח... והדוגמאות רבות רבות.

אל תוותר. בוא לראות את כל העולם ובמחיר של ארץ אחת. הכנס עכשיו, לסוכן הנסיעות שלך ודרוש פרטים נוספים.



שם ____________
כתובת ____________
טל. 03 257567

satour

דרום אפריקה-רעיון לא יקר.

ראש נקי.
תוך שעתיים!

תמיסת חפיף (מקרבריל)
להשמדת כינים
וביצי כינים
תוך שעתיים.

כן, תוך שעתיים הראש נקי מכינים ומביצי כינים!
ניסויים שונים הוכיחו כי טיפול בן שעתיים
בתמיסת חפיף מביא להשמדת הכינים וביציהן.
מסקנה זו אומצה ע"י משרד הבריאות
הלך בעקבות משרד הבריאות הבריטי שאישר
המלצה דומה.
לפני השימוש קרא בעיון העלון המצורף כפי שאושר
ע"י משרד הבריאות. להשיג בכל בתי המרקחת ללא
מרשם רופא.

אביק וזה עובר.

AEG
גרמניה מציגה טכנולוגיה מתקדמת
מכונת כביסה אלקטרונית LAVAMAT BELLA עם 15 שנות בטוח שרות

מיוצרת בגרמניה
MADE IN GERMANY

AEG לבמט בלה,
מכונת הכביסה שאין דומה לה

- א.א.ג. בלה מופעלת בכרטיסים אלקטרוניים ויש בה ⅓ ממספר החלקים במכונות רגילות. לכן, היא אמינה יותר וקלה בהפעלה ובשרות.
- 15 תכניות כביסה, בהן:
  - תכנית מיוחדת לחסכון באנרגיה
  - תכנית לכמויות כביסה קטנות
  - תכנית לאריגים עדינים וצמר
  - תכנית לשנוי מהירות סחיטה בין 850 ל-650 סבובים לדקה.
- תוף (48 ליטר 5-6 ק"ג) דוד וגופי חימום מנירוסטה
- גוף מצופה ב-3 שכבות של אבץ, צבע ואמאיל למניעת חלודה
- בטחון לילדים. דלת בטחון כפולה, נעולה בעת הכביסה.

מסורת של איכות!
להשיג רק בחנויות המובחרות.

AEG

שרות ואחריות
איוס EVIS

להשיג אצל:
תל-אביב - אליאס - הי באייר 20 ככר המדינה, אלקוסר את כהן - הרצל 51, אלרד - אלנבי 106, אבי סופר - אלנבי 122, שאול סופר - אלנבי 111, הכל לבית - רמב"ם 13, גרינוולד צבי - הרצל 68, לבל - שדי ירושלים 29, ים
מ.ש.י. - בן יהודה 1 פרידמן - נרדון 39, אדיר - אלנבי 55, טוקיו - אלנבי 66, משי 1 - בן יהודה 24, סנסור - דיזינגוף סנטר חלליות - לה גרדיה 76 רמת אביב - אלעזר אלקטרוניקה - ברודצקי 43, ב.ר.ה.ב. - ברודצקי 43.
ירושלים - חגית יונה - לטץ 10, סלון ירושלים - יפו 97, פרידלנדר - יפו 50, אחים לוי - שלומציון המלכה 8, לוסטיג - שטראוס 29, שיר יחזקאל - יפו 117, טטרון - אבן ישראל 2. חיפה - טורקלין חשמל - הנביאים 25,
אריה מכשירי חשמל - כטיב 2, הדר מרכז - הרצל 6. רמת-גן - רדיו אשר - הרואה 24, סנסור - זבוטנסקי 91, סנסור - קניון, סלון רמת-גן - ביאליק 69, שירי דוד - ביאליק 59, טלסטאר - ביאליק 36. באר-שבע -
סלון אדיב - החלוץ 122, א.א. אלקטרוניקה - העצמאות 48, תנשיאים - מרכז רסקו, מימון אלקטרוניקה - הרצל 78. אילת - הוכמן - שדי מידיאן אופקים - שפירא - מרכז מסחרי אשדוד - כהן יוסף - מרכז מסחרי
ד', רשת די - מרכז מסחרי די. אשקלון - קון אור - רחי הרצל 22, כהנא - רחי צה"ל 1, כחלון - רחי הרצל 9. בית-שאן - אחים עוזן - מרכז מסחרי רסקו, סלון קדוש - מרכז מסחרי רסקו. בני-ברק - לוסטיג - ירושלים
12, סאיר יוסף - עקיבא 41. בת-ים - מ.ש.י. - רוטשילד 34, סלון הוד - בלפור. גבעתיים - נחנאלי - כצנלסון 18, מיכאל - ויצמן 16. דימונה - סילים - מרכז מסחרי ישן 443, כלמיא - מרכז מסחרי. הרצליה - סלון
הרצליה - סוקולוב 59, רדיו טלויזיה - סוקולוב 53. חולון - סמי - סוקולוב 77, אמזו - סוקולוב 65, סלון חולון - סוקולוב 82. חדרה - א.ג. אלקטרוניקה - מעבר מלטרין, פ.ר. אלקטרוניקה - הנשיא 21, גל קור - הנשיא
71. חצור הגלילית - חשמל כהן - מרכז מסחרי. טבעון - אלקטרו טבעון טבריה - קזו רחי הגליל, אלקטרו חן - רחי הגליל. יהוד - אלקטרו רון - רחי הרצל. כפר-סבא - יוסי את אבי - ויצמן 24. מגדל העמק -
שרם - מרכז מסחרי. נהריה - טלסטאר - שדי נעתון בנין אגד. נתניה - פיקס אברהם - הרצל 51, גל אלקטריק - שדי בנימין 12, בת-קסם - הרצל 30. עכו - אחים סט - רחי בן-עמי עפולה - חשמל שושני - ברנר 3, גל
ציונות - פינקלשטיין - ויצמן 25. פתח-תקוה - ברק - חובבי ציון 30, קדוש - חיים עוזר 1, רדיו אורון - חיים עוזר 10. צפת - חדד - רחי ירושלים. ק. אתא - קימל - רחי העצמאות, ויזור - יוספטל 55. ק. ביאליק -
סלון ביאליק. כתיבות - בן נעים ק. גת - רשף - שדי לכיש 33. ראשל"צ - בן זקרי - ביאליק 12, ברנפלד - רוטשילד 31. לבל - זיבוטינסקי 53. רחובות - לחט - בית המעלים 6. רמלה - אסתר אתיברטל - ביאליק 2,
ק. מלאכי - עובד ניסים - מרכז מסחרי. רמת-השרון - סנסור - סוקולוב 42. רעננה - אבי רווני - אוסטרובסקי 11. שדרות - ז'ק אמויאל. יבנה - עיני - דרך רחובות 3. באקה אל גרבית - אל-אוואר, - מקלי
וברשתות השווקו שקם, מח"ש (רשימה חלקית)

בילי מוסקונה-לרמן

צה״ל מממן הפלה אחת. בהריון שני - השחרור מידי.
צילום: שמואל רחמני.

ד״ר יעל אשת לפידות

סגן-אלוף ד״ר יעל גונן מתרגזת; את ההתרגזות הזאת לא שומעים. רואים אותה בהתמתחות הפתאומית של הגוף, שמדגישה את החזות המגוהצת של החולצה הצבאית, בתנועה החדה בה היא מורידה את הכומתה מהראש, בדרך שהיא חושקת את השפתיים לקו דק סגור. הסיבה להתרגזות היא שורה דלילה של בנות, ארבע-עשרה במספר, שבאו להרצאה בנושא הריון ואמצעי-מניעה. האולם הענק, המכיל מאה כיסאות, מדגיש את השורה האבודה של הבנות שהוזעקו. סג״מית צעירה יוצאת החוצה לבדוק שוב. אף אחת לא מצטרפת. ד״ר יעל גונן לא מגביהה בקול, המבטים שלה מספיקים. בטון שקט היא פותחת בהרצאתה.

יש לה טענות לד״ר גונן על הידע המיני של הבנות שמגיעות היום לצה״ל. „ההתפתחות המינית חלה בגילאי 18 עד 20. יש בנות שהתחילו את חיי המין שלהן עוד בתיכון ויש כאלו שלא. אי אפשר להכליל. יש להן הבגרות הפיזית לקיום יחסי מין, אבל לא מספיק אחריות לתוצאות של הריון בלתי רצוי ומתוכנן. כנראה שגם לשותף שלהן אין ידע ברמה גבוהה. אני מעודדת, ממליצה, מכוונת בהרצאות ובשיחות אישיות עם חיילות, לקחת את הגלולה כאמצעי מניעה. כולן יודעות שהגלולה קיימת אבל השימוש בה בפועל, עדיין מוגבל. אני מנסה להפריך דעות קדומות ומיתוסים שנדבקים לגלולה. אני גם חושבת שהגישה לגלולה קשורה לחינוך ולפתיחות בבית בכל הקשור ליחסי מין.

„במשפחות מסורתיות נושא החינוך המיני הוא טאבו. לא מדברים על יחסי מין ולא על הגלולות. המשפטים שמתגלגלים שם, ואני שמעתי כאלה, הם בנוסח: אני אהרוג אותך אם את תשכבי איתו. ברור שבבית שבו אמא אומרת לבת משפט בנוסח: אם תצטרכי גלולות ספרי לי – המודעות יותר גבוהה. חוסר מודעות לאמצעי מניעה רווח גם בשכבות מאד משכילות ובמעמד סוציו-אקונומי גבוה. גם במשפחות שההורים הם רופאים, למשל.״

אין די ידע

„מגיעות אלי בנות בהריון ואומרות לי: דוקטור, אני לא יודעת איך זה קרה לי? טוב,״ אומרת יעל גונן, „אני רוצה שתדעו שמריה הקדושה לא משתתפת במשחק הזה.״ קצת צחוקים מסביב והמתח משתחרר. „אני רוצה לקלף חלק מהמיתוסים שקשורים לגלולה.״ בחורה אחת מצביעה ואומרת שבשלוקחים גלולות – יש סכנה רבה יותר לחלות בסרטן. „מאיפה האינפורמציה?״ שואלת יעל. „קראתי מחקר״, עונה החיילת. „אינפורמציה לא נכונה״ אומרת יעל. הבחורה עושה פרצוף יעל מחזירה לה. הבורות שלהן קצת משעשעת אותה אבל כבר לא מפתיעה. היא מסבירה לאט ובקפדנות את הקשר בין הגלולה לסרטן, בין הגלולה לשעירות-יתר ובין הגלולה להשמנה. מביאה אותן לאט לאט למסקנה שהגלולה היא הפיתרון הכי בטוח. 99.9 אחוז ביטחון היא חוזרת ואומרת כל כמה דקות בכל מיני הקשרים. בשלב הבא היא מוציאה מתיק קטן את כל סוגי אמצעי המניעה אחר אחרי השני. פורשת, מסבירה, מדגימה. גם על אמצעי המניעה הגברי היחידי היא לא פוסחת. מסבירה בדיוק איך להשתמש בו: „החברים שלכם הרבה פעמים לא יודעים. אבל אתן אלו שבסוף שנכנסות להריון״.

השדר שמלווה את ההרצאה שלה הוא שאף אחד לא אוסר לקיים יחסי מין. רק שרצוי ונכון וחשוב לדעת לפני כן כיצד להימנע מהריון. והיה אם חיילת נכנסת להריון, רוצה ד״ר גונן להעביר מסר חשוב גם למשפחות בעלות אמצעים – הטיפול של צה״ל בהפלה נעשה בתנאים הרפואיים הטובים ביותר. בבית חולים. תנאים ששום קליניקה פרטית לא יכולה להתחרות בהן. גם את השיחה עם העובדת הסוציאלית שבאה לפתור מתחים נפשיים, אי אפשר לקבל בשום מקום בחוץ. „חשוב לדעת,״ היא אומרת לבנות, „שצה״ל מממן הפלה אחת. מותר למעוד פעם אחת בלבד, בהריון השני השיחרור הוא מיידי.״

„כשאני שרתתי בשירות חובה,״ היא אומרת, „מין היה טאבו. לא דיברו ולא עשו. חיילת שנכנסה להריון היתה מקרה נדיר. היום כשהמתירנות המינית חוגגת הדברים נראים אחרת ודורשים התייחסות אחרת.״

מפקדים וחיילות

בחורה אחת מרימה אצבע מהוססת. „אז מה אני אומרת למפקד שלי, כאשר אני הולכת לעשות הפלה?״ יעל מחייכת, היא מכירה את הפחדים. „יש מספיק מצבים רפואיים שיכולים לשמש תרוץ״ – היא אומרת. „חוץ מזה נגד תשובה אחת אף מפקד לא יכול להילחם וחייב לשחרר בלי לשאול – „סיבה ח״נית״. הבנות מחייכות, פטנט סודי רק של נשים. דקה שקט ועכשיו יבוא מידע חשוב: על הפלה אין דיווח ליחידה, לא לתיק האישי ולא לתיק הרפואי.

מרוב רצון לסודיות קרה מקרה מצחיק. בחורה שהלכה לבצע הפלה סיפרה למפקד שלה שהיא חולה ולאמא שלה שהיא הולכת לצבא. המפקד הרחום צלצל הביתה ושאל מה שלומה והאם המבוהלת לא ידעה מה לענות. התחילו לחפש וכולם יחד הגיעו לבית חולים.

איטה, בוגרת תיכון עירוני-ד׳ בתל-אביב, מודה שמעולם בבית הספר לא היתה להן הזדמנות לקבל הדרכה מינית. „זה חשוב לי ומועיל ואני אשתמש בזה אם לא עכשיו – אז כשאהיה נשואה״.

על בנות דתיות שמצהירות, יש ליעל גונן מה לומר. לא פעם היא פגשה צעירות לא-נשואות, בהריון בבתי חולים. כשהיא שואלת למה הן לא בצבא הן מגלות שהצהירו שהן דתיות. „ואז אני מציינת לעצמי שהתו-

ד״ר סא״ל יעל גונן, בת שלושים ושבע, רופאה גינקולוגית. תשע שנים בצבא, רופאת ח״ן פיקוד צפון. נשואה לרופא ואם לשניים. מנסה להפריך דיעות קדומות ולבער בערות בתחום המין אצל חיילות. מאמינה שזכויות שוות מגיעות רק אם החובות שווים. „אם הייתי היום בת עשרים וחמש הייתי מתעקשת על מסלול של רופא גדודי״, היא אומרת.

ד״ר סא״ל גונן: „לא פעם אני רואה חיילות עם הופעה פרובוקטיבית...״
צילום: שמואל רחמני.

רה, שהפריעה לה להתגייס, לא הפריעה לה לקיים יחסי מין לפני הנישואין״.

ד״ר יעל גונן, בת שלושים ושבע, רופאה גינקולוגית. תשע שנים בצבא, רופאת ח״ן פיקוד צפון. תקופת שירות מעניינת היתה לה כמארג׳ עיון. היום, רופאת ח״ן תעשית. נשואה לבעל רופא גינקולוג ואם לשני ילדים. משפחת גונן מתגוררת בחיפה. בעלה יודע בדיוק איזה מסלול היא צריכה לעבור. הוא גם נתן לה את האפשרות לעבור את הקורס בפו״ם. תקופה ארוכה מילא את מקומה בבית. למה דווקא קריירה בצבא? היא מחייכת. גם אנשי צבא וותיקים שואלים אותה שאלה. קצת כואב לה שאנשים חושבים שלצבא מגיעים אלו שלא מצליחים להצליח באזרחות. „השאלה הזאת, שכולם שואלים, נשאלת בנימה של: מה, אין לך מה לעשות בחוץ? כל מה שאני עושה אני עושה הכי טוב. כדי להיות רופאה הכי טובה הלכתי לפו״ם, שבועות ארוכים בלי הבעל והילדים. לא הכריחו אותי, רציתי. לא גמרתי את לימודי הרפואה כעתודאית, אלא כאזרחית והשירות שלי בצבא הוא בחירה ולא החזר חובות״.

צבא מתוך בחירה

„הצרוף של רופאת ח״ן ראשית, שהיא גם גינקולוגית, אינו הכרחי אבל מבורך. רופאת נשים, קל לשער, יודעת להתמודד טוב יותר מרופאה אורטופדית בבעיות המיוחדות לחיילות בגילאי 18 עד 20. בעיות המתעוררות תוך כדי שירות כפוי, מלחיץ וכזה שנערך במסגרת שהיא גברית ברובה״.

הצרוף הזה של רופאה-גינקולוגית מביא אותה למסכנה על פרטים, שרופאות בתחומים אחרים אולי לא נגישות אליהם. היא מודעת לעובדה שחיילות רבות עוברות בדיקה גינקולוגית ראשונה במהלך שרותן הצבאי. הבדיקה הזאת אם מתבצעת בעדינות ומלווה בהסבר – תוריד הרבה מהחרדות המתלוות למפגשים עם רופאות הנשים מאוחר יותר. תחום אחר: הסברה וגילוי מוקדם של מחלות נשיות. ד״ר גונן יוזמה איגרת לנשות קבע, שמעודדת אותן להיבדק במירפאות חיל הרפואה.

„כל מפקד רוצה שהחיילת שלו תעבור הכי הרבה והכי טוב. הרבה פעמים מפקדים שפוגשים אותי אומרים לי: למה החיילות שלנו לא מקבלות הסברה בנושאי מין. אבל בדיוק אותו מפקד, כשאני אגיע ליחידה שלו, לא ישחרר חיילת להרצאה מפני שיש לה עוד שלוש שורות להדפיס. תדירות ההרצאות אגב, היא אחת לשנה״.

צלצול טלפון. מפקד, שהפקידה שלו, בחורה בקבע, מבקשת להשתחרר לקורס הכנה ללידה (על חשבון שעות העבודה) מצלצל לשאול את יעל אם כל העניין הכרחי. יעל עונה לו במתיקות: „אם אתה נשוי ואשתך היתה בהריון – אתה ודאי יודע כמה זה חשוב. אני אכתוב לך מכתב רשמי בנושא.״

„קורה גם שיש יחסים מאד יפים בין חיילות למפקדים. לפעמים הם ממלאים תפקיד של אבות. חיילת שמספרת למפקד שלה שהיא בהריון, תסכימי איתי שזהו מפקד מאד מיוחד וראוי. במקרים כאלה הוא נותן את מלוא הגיבוי, התמיכה והעזרה״.

ישנם גם יחסים פחות סימפטיים בין חיילות למפקדים. מה קורה לגבי הטרדה מינית או שוחד מיני מצד מפקדים? התאורים לדעתה יותר יותר דמיוניים מהמציאות. „אני לא חושבת שקיימת סכנה שחיילת תנוצל או תדורדר מבחינה מינית. אם יש מקרים כאלה הם חריגים ומטופלים. אבל, לא פעם אני רואה חיילות עם הופעה פרובוקטיבית. כפתורים פתוחים בחולצה, איפור כבד, אני עצמי מקיאה ממראות כאלה. אני גם נוהגת להעיר להן. הן בפרוש משדרות מסר מיני. אני לא חושבת שזה נותן לגיטימציה למפקדים שלהם. אני מצפה מהם, בתור גברים מבוגרים, שיתגברו.״

לה יש עקרונות בנושא. „תראי, כשאני במדים – אז אני במדים. הכפתור תמיד סגור אצלי עד כאן ולא עד כאן, ומתחת לבגדים אני תמיד הולכת עם חזייה ולא

(המשך בעמוד 56)

תכשיר רפואי חדש למעשנים המתקשים להיגמל

חדשות טובות לציבור המעשנים, ובעיקר למעשנים הכבדים, המתקשים להיגמל. „ניקורט", תכשיר רפואי חדש (באישור משרד הבריאות), המאפשר להם עתה להיכנס לתהליך הדרגתי ומבוקר, המוביל להפסקת העישון מוחלטת בתוך חודשים ספורים.

ה„ניקורט" פותח בעקבות המחקרים בעולם בנושא העישון. במחקרים אלה התגלה והוכח, כי העישון יוצר, בין השאר, תלות פיזית של הגוף בצריכת הניקוטין. הפסקה חדה ופתאומית של העישון מביאה לירידת כמות הניקוטין בדם, גורמת „רעב" לניקוטין, ולכן מעשנים רבים מתקשים להיגמל או חוזרים לעשן לאחר שהפסיקו.

תכשיר ה„ניקורט" מתמקד בנקודה זו. הוא משווק – על פי מרשם רפואי – כטבליות־לעיסה המכילות מינון קבוע ומבוקר של 2 מ"ג או 4 מ"ג ניקוטין (לפי עצת רופא). לעיסה איטית של טבלית „ניקורט", במקום סיגריה נוספת, מספקת לגוף את הניקוטין שהוא זקוק לו – מבלי לצרוך את החומרים הרעילים שבסיגריה.

בשלב הראשון של צריכת ה„ניקורט" (כ־3 חודשים בממוצע) ממשיך הגוף לקבל את הניקוטין שהורגל בו, וכך נמנעות תופעות לוואי בלתי נעימות המכבידות על הפסקת העישון. בשלב השני, כאשר נחלש הדחף לעשן, חל צמצום הדרגתי של צריכת הניקוטין, תוך מעקב וייעוץ של הרופא האישי. משך הטיפול כולו בין 4–6 חודשים. בסיומו מפסיקים לחשתמש ב„ניקורט".

במבדקי מעבדה ברחבי העולם הוכח כי משתמשי „ניקורט" ב־3 חודשים הראשונים של תהליך הפסקת העישון – הצליחו לוותר (כמעט פי שלושה (75%) לעומת מעשנים אחרים (29% הצלחה בלבד) שהשתמשו ב„ניקורט" פחות מ־3 חודשים.

(מ.)

פגישות שומרי משקל ברחבי הארץ

תל־אביב ואיזור המרכז

ת"א מרכז, ארלוזורוב 23 טל' 222131
בימי ב' ג' ד' בשעה 9.30 בבוקר
בימי א' בשעה 7.00 בערב
בימי ב' ג' בשעה 4.45 אחה"צ ו־7.30 בערב
בימי ד' בשעה 6.00 בערב
בימי ה' בשעה 4.30 – ילדים
שכונת התקוה – בית הקשיש, רח' בועז 36
בימי ד' בשעה 6.30 בערב.
שיכון בבלי, מועדון נעמ"ת, ירושלמי 16
בימי ב' בשעה 5.30 אחה"צ
בני ברק, בית במברגר, יהודה הלוי 7
בימי א' בשעה 7.30 בערב
בת־ים, בית הפועל המזרחי, הרצל 62
בימי ב' בשעה 10.30 בבוקר
בימי ד' בשעה 4.00 אחה"צ ו־7.30 בערב
חולון, ויצ"ו, שד' ירושלים 1
בימי ג' בשעה 9.45 בבוקר, 6.30 בערב.
חולון, מועדון נעמ"ת, ארלוזורוב 68
בימי ב' בשעה 7.15 בערב
יהוד, בי"ס במעלה. וינהוז 1
בימי א' בשעה 5.15 בערב
נוה שרת, נעמ"ת, פילדלפיה 3
בימי ד' בשעה 5.30 אחה"צ
קיראון, בית ורגה, ההדר 19
בימי ב' בשעה 4.15 אחה"צ ו־6.00 בערב
גני תקוה, מועצת הפועלים
בימי א' בשעה 6.00 בערב
רמת אביב, מועדון נעמ"ת,
מוריץ דניאל 12, בימי א'
בשעה 7.30 בערב
רמת גן, רח' קריניצי 4
בימי א' ב' ג' ד' בשעה 09.30 בבוקר
בימי א' ג' ד' בשעה 7.00 בערב
בימי ב' בשעה 4.30 אחה"צ ו־6.30 בערב
בימי ד' בשעה 4.30 אחה"צ – ילדים
בימי ה' בשעה 6.30 בערב
רמת החייל, בית קמחי, רח'
עולי הגרדום 50
בימי ב' בשעה 7.00 בערב.
תל־ברוך, בי"ס קהילתי אלחריזי,
מגדל שורשן 17
בימי ב' בשעה 5.00 אחה"צ.

איזור השרון

הרצליה, מועדון מפ"ם, סוקולוב 20
בימי א' בשעה 9.30 בבוקר, 4.30 אחה"צ
ו־6.30 בערב
חדרה, מועדון קשישים, הרברט
סמואל 31
בימי ב' בשעה 5.45 אחה"צ
אבן יהודה, מועדון ויצ"ו
בימי א' בשעה 7.30 בערב
כפר סבא, בית שרה, וייצמן 83
בימי ד' בשעה 9.30 בבוקר, 4.30 אחה"צ,
6.30 בערב
נתניה, צוותא, פסג' יגיל, הרצל 31
בימי ג' בשעה 09.00 בבוקר ו־6.30 בערב
נתניה, קרית נורדאו, מועדון קשישים
מול הדואר
בימי ב' בשעה 7.00 בערב

פתח־תקוה, מועדון ויצ"ו, שפירא 32
בימי ד' בשעה 09.30 בבוקר, 3.30 אחה"צ
ו־6.00 בערב
פתח תקוה, נוה עוז, רח' אשכול, בית רשיש
בימי ד' בשעה 5.00 אחה"צ
רמת השרון, בית הנוער, נוה מגן, רח' הזית
בימי א' בשעה 7.00 בערב
רעננה, בית פישר, קלאוזנר 5
בימי ד' בשעה 7.00 בערב

ירושלים

צמרת הבירה, הגבעה הצרפתית, בר
כוכבא 66
בימי א' בשעה 6.15 בערב
בני ברית, קרן היסוד 3
בימי א' בשעה 4.00 אחה"צ – אנגלית
בימי א' בשעה 6.00 בערב
בימי ג' בשעה 9.00 בבוקר
מרכז בכר, יוסי בן יועזר 20, גונן
בימי ב' בשעה 6.45 בערב
מרכז קהילתי ע"ש זיו ומרקס, הרצל 137,
בית הכרם
בימי ג' בשעה 6.30 בערב
תקוותנו, רח' מיג 5, רוממה
בימי ב' בשעה 9.00 בבוקר
בימי ד' בשעה 7.30 בערב.
מעלה אדומים, מועצת הפועלים,
הנחלים 52
בימי ב' בשעה 7.30 בערב.

איזור חיפה והצפון

חיפה, קפה ריץ', חיים 5
בימי ב' בשעה 6.00 בערב
בימי ג' בשעה 7.00 בערב
חיפה, אולם „ביתנו" רח' ירושלים
בימי ב' בשעה 09.30 בבוקר
חיפה, שער עליה, בית פאני קפלן, רותם 1
בימי א' בשעה 6.00 בערב
חיפה, כרמל אורנים, רח' קלר 7
בימי א' בשעה 4.00 אחה"צ – ילדים
בימי ב' בשעה 4.00 אחה"צ ו־6.00 בערב
טבעון, מועדון ויצ"ו
בימי ג' בשעה 6.00 בערב
טבריה, „מגן דוד אדום"
בימי א' בשעה 4.00 אחה"צ.
כפר־תבור, מועדון נעמ"ת
בימי ב' בשעה 6.15 בערב.
כרמיאל, מועדון נעמ"ת, רח' אילנות 17
בימי ד' בשעה 4.00 אחה"צ
נהריה, מועדון נעמ"ת, שביל הגנים
בימי ד' בשעה 4.00 אחה"צ.
נוה־שאנן, בית אבא חושי, א.ה. סילבר 71
בימי ד' בשעה 6.00 בערב
עפולה, מועדון ויצ"ו, מנחם 21
בימי ב' בשעה 4.00 אחה"צ
קרית־אתא, בית ההסתדרות, רח' רמז
בימי ג' בשעה 4.15 אחה"צ.
קרית ביאליק, בית כץ
בימי א' בשעה 6.00 בערב
בימי ד' בשעה 9.00 בבוקר
קרית מוצקין, בית התרבות, שד' קק"ל
בימי ג' בשעה 7.00 בערב.

קרית שמונה, בית אדלשטיין
בימי ג' בשעה 8.00 בערב
נצרת עילית, מתנ"ס ע"ש ברקוביץ
בימי ד' בשעה 4.00 אחה"צ.

צפת – מתנ"ס

בימי ב' בשעה 3.30 אחה"צ

איזור הדרום

אשקלון, מועדון ויצ"ו,
קפסטט 30, אפרידר
בימי ב' בשעה 5.00 אחה"צ
אשדוד, מועדון נעמ"ת, שבי ציון
בימי א' בשעה 5.30 אחה"צ.
באר־שבע, בית מפלגת העבודה,
שד' הנשיאים
בימי א' בשעה 9.30 בוקר
בימי ב' בשעה 3.30 אחה"צ ו־6.00 בערב
יבנה – מתנ"ס
בימי ב' בשעה 6.00 בערב
עשרת במתנ"ס
בימי ב' בשעה 5.30 אחה"צ
נס ציונה, מתנ"ס בן צבי, רח' ההסתדרות
בימי ג' בשעה 6.30 בערב
קרית גת, מועדון נעמ"ת, רח' הרימון
בימי ד' בשעה 4.45 אחה"צ.
ראשון לציון, רח' עולי הגרדום 22
בימי א' בשעה 4.00 אחה"צ, 6.30 בערב
בימי ד' בשעה 9.00 בבוקר
ראשון לציון, בי"ס רוזן, רח' אברבנאל
בימי ב' בשעה 6.30 בערב
רחובות, בני ברית, הרצל 183
בימי ב' בשעה 9.30 בבוקר
בימי ד' בשעה 6.30 בערב
רמלה, מתנ"ס ע"ש ווקר, רח' מבצע קדש
בימי ג' בשעה 4.30 אחה"צ ו־6.00 בערב,
מושב תימורים, מרפאת המקום
בימי ג' בשעה 4.45 אחה"צ.
קרני שומרון בביה"ס
בימי ב' בשעה 8.00 בערב.

מי שנרשם בשבוע חנוכה יקבל 50 אחוז הנחה

שומרי משקל WEIGHT WATCHERS

לפרטים נוספים: שומרי משקל, ארלוזורוב 23 תל־אביב, טלפון: 222131, 03־233402

„ציפינו לשינוי בדירה ולא תאמיני...

ממש עברנו דירה בלי לעבור דירה. איזה שינוי באווירה! יצאה לנו ממש מחלקה ראשונה.
שוקי ואני קנינו מתוך המגוון הגדול במרכז המכירות של קלת אפיקים ציפוי עץ מסוג אטימויה וציפינו את הסלון במו ידינו.
טאץ' ווד, הפכנו חדרון לארמון. בקרוב אצלך, ציפי.

קלת אפיקים. השינוי המצופה

מפעל ומשרד ראשי: קבוץ אפיקים 15148, טל' 067/54411 • תל-אביב, מרכז מכירות ראשי, קלת אפיקים, קרית המלאכה, שביל המפעל 5, טל' 824178, 03/837280 • ירושלים, מרכז מכירות, קאופמן, אזור תעשיה עטרות, טל' 02/853193-4, • עכו, מרכז מכירות; ארז הצפון, אזור התעשיה דרום עכו, טל' 912185, 04/910684

חיפה ח. זינגר, רח' שיבת ציון 16, טל' 661098, 04/674531 • עפולה, עצי העמק, רח' קהילת ציון 50, טל' 065/91194 • קרית-שמונה, שטרן, אזור התעשיה, טל' 069/40526 • חדרה, עץ ועצה, רח' הרברט סמואל 95, טל' 063/23273 • נתניה, ת. וויצמן, רח' גבע 4, טל' 44859, 053/30894 • הרצליה, ווינ, רח' חס 9, טל' 052/540892 • קרית גת, כנעני, רח' המסגר 1/2, טל' 051/883122 • באר שבע, הילמן, רח' טרומפלדור 31, טל' 057/79842 • סופר עץ, רח' הנגרים 4, אזור התעשיה, טל' 057/38171.

יפאניות מבלות עם מארחים

מועדוני מארחים, השגעון האחרון בחיי הלילה הפורחים של יפאן, משרתים באופן בלעדי נשים אשר שברו את המסורת היפאנית של ציות מלא לגבר שלהם.

נשים עשירות ומשועממות מן המעמד הבינוני מחפשות את חלקן בשעשועים שמהן נהנו רק בעליהן בעבר במועדוני מארחות.

מועדוני מארחים, כמו „ניו קווין" באוסאקה, מאבני הפנינה של חיי הלילה של טוקיו, גברים צעירים לבושים בהידור בחליפות אנגליות מחוייטות משעשעים נשים שילדיהן הגדולים ובעליהן המכורים לעבודה בקושי מתפנים אפילו כדי לדבר אליהן.

עבור עקרות הבית היפאניות, שיש להן הזדמנויות מעטות לפגוש את הגברים בחברה, מועדוני אירות, שמחיר הכניסה אליהן הוא 100,000 ין, (6250 דולרים) לערב, הנם פיתרון דיסקרטי.

נשים יפאניות בשנות הארבעים והחמישים לחייהן בילו את חייהן בנסיון להשביע את רצון אבותיהן, בעליהן ובניהן. הם אינן רוצות שישלטו בהן, או שיפטרו אותן בהערות שיטחיות אודות מראיהן. אומר אחד המארחים.

זו אינה עבודה קלה, אומר מסאגי טאמורה. ניסיתי לחפש עבודה אחרת אך בלי תואר מאסטר מן האוניברסיטה קשה למצוא. לכן החלטתי לנסות את מזלי כמארח. התשרים הם הם ההכנסה המשמעותית, הנקיה ממס. חבילת שטרות המועברת בצינעה מתחת לשולחן, מכונית „פורש" או דירה ברובע מהודר של העיר הופכים את העסק למכניס.

„איננו מקבלים מתנות השוות פחות ממיליון ין (כ־6,250 דולרים). אומר קוראמה. בפחות מזה איננו מוכנים למחוייבות. קוראמה אינו מסביר למה כוונתו ב„מחוייבות".

הנשים הינן בעיקר נשותיהם של מקירים בכירים או מצליחנים בתחום העסקים. אחדות הן רווקות, נשים עובדות בגיל העמידה, הרוצות להתפרק לאחר עבודתן.

„נשים יפאניות עשירות מספיק כדי לאפשר לעצמן לעיתים קרובות ביקור במועדון אירות או להחזיק איש צעיר" אומרת יוריקו מארוקה, המנהלת שירות יעוץ לבעיות משפחה. לדבריה, רוב הגברים המתבגרים ביפאן מחזיקים אשה מהצד, בדרך־כלל חברה לעבודה.

שיגטו סאיטו, עיתונאי שכתב ספר אודות חייהן האינטימיים של נשים יפאניות אומר, כי נדהם ממספר האנשים החשים ברידות ושיעמום בחייהם. „נשים עם חשבון הוצאות של מיליוני ינים בשנה מסוגלות לשבור את השיעמום על ידי ביקורים במועדוני מארחים ואולם אני מאמין כי תוך מספר שנים תצאנה הנשים היפאניות לעבודה כדי להכניס תוכן לחייהן."

מארוקה מכנה את חייהן של הנשים ביפאן „תסמונת הריקנות". חוסר הזדמנויות חברתיות לנשים יפאניות נשואות להפגש עם אנשים, מביאן בדרך כלל לכך שיחפשו לעצמן רומן עם המורים של הילדים.

„פגישות מחזור של כיתות מבית הספר התיכון מחרשות תאוות ישנות אצל בני גיל העמידה משני המינים," אומרת מאריקו פוז'יווארה, חוקרת חברתית. „יש כל כך הרבה אופרות סבון בטלוויזיה העוסקות בנושא שאפשר להסיק כי זהו חלק מתהליך התבגרותה של האשה היפאנית" היא מוסיפה. ■

קארולין דייל,
כתבת „רויטר" בטוקיו

חג הבלונדיניות היפות

מדי חורש דצמבר בהתקרב חג המולד טב בשוודיה המחזה על עצמו. היום הופך להיות יום של חג „סנטה לוצ'יה". מסורת שוודית בת שנים של חגיגות טרם חג המולד ושבה נדחקות הצידה בעלות שיער השאטני, החום והשחור. הן יודעות כי ביום זה הן שוות קצת פחות. „היום של הבלונדיניות", מכנים השוודים בחיבה את חגיגות סנטה לוצ'יה – לוצ'יה הקדושה – שהפכה במפתיע למסורת „שוודית". ביום זה מסתובבת כלת ה„אור" עם נערותיה ברחבי שוודיה, כדי להפיץ חום ואור לימי החורף הקודרים.

„חגיגות סנטה לוצ'יה מתחילות השכם בבוקר ה־13 לדצמבר. לוצ'יות מרחבי המדינה, מעירות את השוודים המנמנמים ומגישות להם למיטה קפה מהביל וחזק ועוגיות זפרן שריחן נודף למרחקים. בשעות אחר הצהריים תופס המשקה המיוחד לעמי הצפון „גלוק" את מקומו של הקפה. הגלוק המתובל אינו אלא יין אדום חם מאוד, מהול בכמויות בלתי מבוטלות של יין שרף (יי"ש) או קוניאק, שקדים וצימוקים". רק בנות העשרה השוודיות, היפות התמירות והבלונדריות כיותר זוכות לככב כלוצ'יה של המדינה. לכל עיר, לכל בית ספר, מועדון, ארגון, מוסד ציבורי, מפעל ואפילו רחוב – יש הלוצ'יה הקדושה והיפה שלו, המתהלכת לבושת שמלה לבנה ארוכה ולראשה זר ענפי אשוח שבו קבועים ארבעה נרות דולקים. לוצ'יה משלבת ידיה לפנים ובעקבותיה צועדת שורה של צעירות, לא פחות יפות, תמירות ובלונדיניות ממנה. גם הן לבושות לבן, זרי אשוח לראשן אך את הנרות הדולקים הן אוחזות בידן. התהלוכות עוברות ברוחבות העיר, בסופרמרקטים ובכל מקום אפשרי. הלוצ'יות מזמרות בקולי קולות את המנגינה הנאפוליטנית העתיקה „סנטה לוצ'יה", שמשורר שוודי בלתי ידוע העניק לה תמליל שוודי לפני שנים רבות.

ידוע כי כלת ה„אור" המקורית, לוצ'יה מסירקוס, שנסטרה בשנת 403 כקרושה מעונה, היתה דווקא שחורת שיער. אך מהלוצ'יה המקורית גנבו השוודים למעשה רק את השם. את המסורת והרעיון ייבאו מגרמניה מהמאה ה־16. שם זה היה „חג הגברים" שנזדקקו לעידוד וקצת שמחה בחודשי החורף הקרים.

לוצ'יה היא כיום חלק מהמסורת השוודית בעורתו של העיתון השוודי „דאגבלארט" (Dagbladet) שיזם בשנת 1927 את הכתרתה של לוצ'יה של סטוקהולם. העיתון ביקש מכל הבלונדיניות של שוודיה להציג את מועמדותן וקוראים בחרו את המועמדת היפה ביותר. העיתון „דאגבלארט" כבר אינו קיים אך החג הפך לחלק מהווי חורש דצמבר השוודי. הלוצ'יות מסתובבות ברחבי שוודיה, אוספות כספים למען משפחות נזקקות ומבקרות בבתי חולים ובתי אבות. יום החג הפך ליום שמחה ובידור עממי בשוודיה העורגת למעט חום ואור בעלטת החורף של הצפון. ■

מרד הלפיות

לראשונה בהיסטוריה הלפים של הצפון מתמרדות נשות לפלנד בגלוי ומוחות נגד זקני העדה ומעיזות להמרות את פיהם, למרות שלפי מסורת הלפים המעשה הוא בל יעשה.

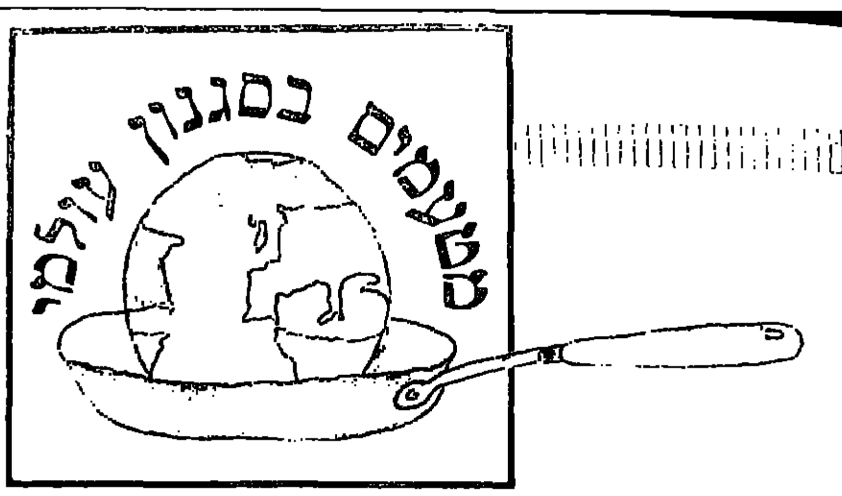
זה החל כאשר נשות האסקימואים מאלסקה, שמעו כי הלפים בצפון סובלים מבעיות כלכליות חמורות בעקבות אסון הכור האטומי בצ'רנוביל. נשורת רדיואקטיווית שנפלה בכמויות אדירות בצפון הרעילה את האגמים וכרי המרעה של הלפים – „הבדווים של הצפון" – המתפרנסים וחיים על גידול עדרי איילי הצפון. עקב כמויות רדיו־אקטיוויות גדולות שנמדדו בבשר האיילים, אסרו השלטונות הסקנדינוויים אכילת או מכירת בשר האיילים השנה, כן המליצו להמנע מאכילת דגים ותותי הבר המהוים חלק אופייני לשולחן הלפי.

נשות אלסקה, האסקימואיות, החליטו להפגין הזדהות עם עמיתותיהן הלפיות והודיעו על בואן לביקור נשים ידידותי – ולא בידיים ריקות. הן ליקטו תותים ברחבי אלסקה והצטיידו בבשר האיילים ודגי סלומון – תשורה ללפיות. מנהיגי הלפים, עדה המונהגת על טהרת השוביניזם הגברי, נפגעו ממתת החסד – התותים, הבשר והדגים – של האסקימואיות והודיעו להן כי בואן אינו רצוי ללפים. מנהיגי העדה אף דרשו משלטונות נורווגיה לאסור את כניסתן של האלסקאיות למדינה. בראש המשלחת האסקימואית ניצבת מרתה אוסיקפהאון, סופרת ויושבת ראש אגודת „נשות קוטב חופשיות". היא הודיעה ללפים כי היא מודעת לעובדה שהם עדיין אינם גוועים ברעב, אך הביקור והמזון שבאמתחתן מהווה הפגנת סולידאריות נשית.

נשות לפלנד החליטו כי הפעם עברו הגברים את הגבול, ובפעם הראשונה החליטו שלא להישמע לזקנים, להמרות את פיהם ולצאת כנגדם. „ברוכות הבאות אחיותינו האסקימואיות", הודיעה הלפית, מרתה יומה מתרונדראלאג שבצפון נורווגיה, ונתנה את האות לעימות חריף במחנה הגברים של לפלנד. „מצפצפות" זועקות הלפיות המנסות להשתחרר ממרות גברי העדה „אנחנו מעוניינות לצאת מהבידוד, להפגש עם עמיתות מאלסקה להחליף רשמים וחוויות. זה מבצע „אשה אל אשה" שאנחנו מעריכות מאד" – הרגישו הלפיות המתמרדות והוסיפו „תופי הג'ונגל של לפלנד פועלים היטב ומסרים נשלחו לכל הלפיות בשוודיה, נורווגיה ופינלנד. מכולם קיבלנו תשובה – כי הן מצטרפות למאבקנו ותקדמנה בברכה את משלחת נשות אלסקה בתשעת ימי ביקורה.

„מנהיגי הלפים אינם מודעים לתחרשותינו, לסיבלותנו, אינם יודעים אם אנחנו סובלות מחוסר מזון בעקבות הנשורת הגרעינית. אנחנו כאן ניצור קשר עם האסקימואיות ונקבל את התשורה, על אפם וחמתם של הגברים", אומרת הלפית מרתה יומה, שעדיין אינה מייצגת אף אירגון פוליטי אך במידת הצורך לא תהסס להקים את הארגון הפמיניסטי הראשון שבלפלנד. ■

אסתר אדלשטין,
קופנהאגן



רותי קינן

לביבות מזרחיות

למי שאוהב ממתקים פריכים מעט וספוגים במתיקות. מכינים מבלילת שמרים שאותה מזלפים לתוך השמן החם. לא תאמינו כמה קל לביצוע.

החומרים:
2½ כוסות קמח
25 ג' שמרים טריים, או ½ חבילה שמרית או 2 כפיות שמרים יבשים
קורט מלה
2 כפיות סוכר
2 ביצים
1½ כוסות חלב פושר
שמן לטיגון

ההכנה:
אם משתמשים בשמרים טריים או בשמרים יבשים, יש להמיס אותם תחילה בחלק מהחלב (כ־½ כוס) ובתוספת מעט סוכר ולהתפיח כ־20 דקות. אם משתמשים בשמרית מוסיפים אותה ישירות לתערובת.

מוסיפים לתערובת הקמח השמרית (או קמח ושמרים מתססים) את המלח. טורפים את הביצים עם החלב ומוסיפים בהדרגה ותוך בחישה לקמח. נוצרת בלילה חלקה, במרקם של שמנת סמיכה. מכסים ביריעת ניילון ומניחים במקום חם להתפחה. (למי שיש – אפשר להתפיח בתנור מיקרוגל, בחום הנמוך ביותר. מפעילים בהפסקות לדקה בכל פעם).

כשהעיסה מכפילה את נפחה, מכניסים חלק ממנה לשקיק ניילון. (שקיק ניילון מאולתר: נוטלים שקיק ניילון מהמין החזק ביותר. גוזרים את אחת הפינות בקצה התחתון של השקית ומתאימים לו צנתר בעל נקב קטן. אפשר גם להסתפק בחור שנוצר בשקיק). מחממים היטב את השמן במחבת או בסיר רחב ומזלפים לתוכו את הבלילה בתנועות סיבוביות, כך שנוצרים מעין שבלולים. מטגנים עד שמזהיב משני הצדדים. מוציאים בכף מחוררת ומספיגים על מגבות נייר.

כשהלביבות מצטננות מעט, פוזקים אבקת סוכר או מטבילים בסירופ דבש (ראה לוקומדס) או סירופ סוכר מתובל במי שושנים – חם.

מתוקים של חג

נס גדול לא יהיה פה – והסופגניות, גאוות החנוכה, יהיו כרגיל מטוגנות בהרבה שמן חם, כראוי וכיאה לחג החנוכה. ומי שמחפש לעצמו הנחות בחומרים משמינים – שיחפש ניסים במקום אחר.

אם עסקנו בשבוע שעבר בשמן הזית, נניח לו הפעם ונעבור לסוגי השמן האחרים, המתאימים יותר לטיגון. כי זאת לזכור: שמן הזית יפה לבריאות וגם ניחוחו טוב לתבשילים שונים אבל בטיגון הוא לא מהמצטיינים. שמן טוב לטיגון הוא כזה, שדרגת העישון שלו גבוהה. מעבר לנקודת העישון, השמן נשרף. ככל שהשמן מזוקק יותר, הוא עמיד יותר בטמפרטורות גבוהות. השמנים הטובים ביותר לטיגון עמוק, בטמפרטורות גבוהות הם שמן החמניות (הטוב ביותר) ואחריו שמן תירס, שמן סויה ושמנים אחרים. שמן הזית מוצא את מקומו כמעט בסוף הרשימה. לאחר שבחרנו את סוג השמן, נצא למסע קצר על פני הגלובוס ונגלה, שכמעט לכל עם הסופגניות או הוואריאציה הסופגנייתית שלו. עיון מדוקדק מגלה, שהבסיס נשאר תערובת קמח, מעט ביצים ונוזלים, מותפחת על ידי שמרים (יש גם נוסח מתקדם המותפח באבקת אפייה). הבצק הלא ממותק הזה מטוגן בשמן עמוק ולאחר מכן מוסיפים את הטעמים. יש הפורצים אל לב הלביבה המטוגנת ומזלפים לתוכו ריבה מתוקה ויש המסתפקים בציפוי חיצוני של דבש, סירופ או אבקת סוכר. המתקדמים מצפים בציפויים אחרים כמו פונדן או שוקולד. העיקר שיהיה חמים, מתוק ומשמין!
חג שמח.

לוקומדס/יוון

למרות שהיוונים הם אלה, שלזכר תבוסתם חוגגים את החג, גם להם יש מה לתרום לשולחן החנוכה. הלוקומדס עשויים מאותו הבצק עצמו שממנו עשויות הלביבות המזרחיות. אולם בשל דרך ההכנה השונה

הדרך המזרחית – לביבות מסתלות מזולפות לתוך שמן חם ונטבלות בסירופ.

מוגש ע"י קדום פירסומאים

„עלי זהב" – לא רק פרחים

חנות פרחים יפהפיה המשלבת בתוכה זנים שונים של צמחים, גט צמחיה הידרופונית, מגוון עשיר של פרחים, כלי קרמיקה וזכוכית, סידורי משי מרהיבים, שזירות פרחים אמנותיות והכל בטוב טעם, איכות גבוהה, אווירה נעימה ומחירים שווים לכל כיס!

יופי ואווירה בביתך

אני שמחה לשתף אותם ב„תגליה" האחרונה שלי חנות הפרחים „עלי זהב" הנמצאת בר"ג בסמוך ל„שקם". נקלעתי אליה במקרה כשעברתי בסביבה ופשוט לא יכולתי שלא להכנס פנימה. החנות מסודרת בטוב טעם ויש בה כל מה שאפשר לחלום עליו גם מגוון עשיר של פרחים וצמחים „טריים" כאילו נקטפו זה עתה מן השדה, גם כלי זכוכית וקרמיקה בעיצובים מגוונים ומקוריים, גם סידורי משי מרהיבים שמתאימים במיוחד ל„עצלנים" שבינינו, גם סידורים מצמחים חוטים שמתאימים לכל פינה בבית. אני לסעל הוספתי „וקורת חן" למטבח וחדר השינה בורים של צמחים חמודים בצבעים מתאימים. בקיצור, יש כאן כל מה שתבקשו כדאי להכנס ולהיווכח שאפשר לרענן את מראה הדירה ולהוסיף לה אווירה בהוצאה נמוכה. חיים צבי בעל החנות שהוא הרוח החיה מאחורי כל התמורות שחלו לאחרונה במקום סיפר לי שהם מתמחים בשזירות פרחים אמנותיות מפרחים חיים, צמחי משי וצמחים חוטים, בהכנת בוקטים יפהפיים וזרי כלה וכמו כן מבצעים סידורי פרחים באירועים. נושא נוסף שבו מתמחים ב„עלי זהב" הוא סידורי צמחיה (צמחים חיים או צמחי משי) בבתי מלון, משרדים ובמקומות ציבור. במקום פועל צוות צעיר ונמרץ אשר מבצע את העבודה ודואג לתחזוקה השוטפת שלה. לדוגמא אפשר לספר כי צוות „עלי זהב" ביצע את סידורי הפרחים בבית קפה „אפרופו". בהיכל התרבות ובקניון ר"ג, במסעדת „קוקוית" ו בקניון ר"ג, בחוויה הישראלית, בססעדה הסינית „יוסי פקין" ברמת אביב וכן בבתי מלון שונים בת"א, הרצליה (מלון השרון) ואף מספק פרחים באופן שוטף לבתי המלון מוריה, גני מוריה, עין בוקק וגלי זוהר בים המלח.

צמחיה למשרדים, חנויות, בתי מלון ומקומות ציבור

אם אתם מעוניינים לבצע עבודת צמחיה הידרופונית או משי במשרד, בחנות או בכל מקום אחר, צוות „עלי זהב" ישמח להגיע אליכם, ללא מחויבות מצידכם, ולהראות גם לכם כיצד ניתן בהוצאה נמוכה להכניס אווירה, אור ויופי לבית העסק שלכם וכמובן לתחזק באופן שוטף את הצמחיה ההידרופונית. כמו כן לבצע הספקה שוטפת של פרחים במחירים סיטונאיים לבתי מלון, למקומות ציבור ואולמות אירועים, בתנאי אשראי נוחים.

ובכן, אתם חייבים לעצמכם ביקור בחנות פרחים שהיא גן עדן של ממש – „עלי זהב" הנמצאת ברמת־גן, בשד' ירושלים 6 (סמוך ל„שקם"), טל' 03-777313, 762530. להתראות ב„עלי זהב"!

נ.ב. מכבדים כאן את כל כרטיסי האשראי.

איורים: שאול צמח

מתקבלות סופגניות נימוחות, רכות מאוד וטעימות להפליא. אם רוצים אפשר למלא בריבה מוזרקת. אם רוצים להצמד למקור – מוטב לבזוק אבקת סוכר או לטבול ברוטב.

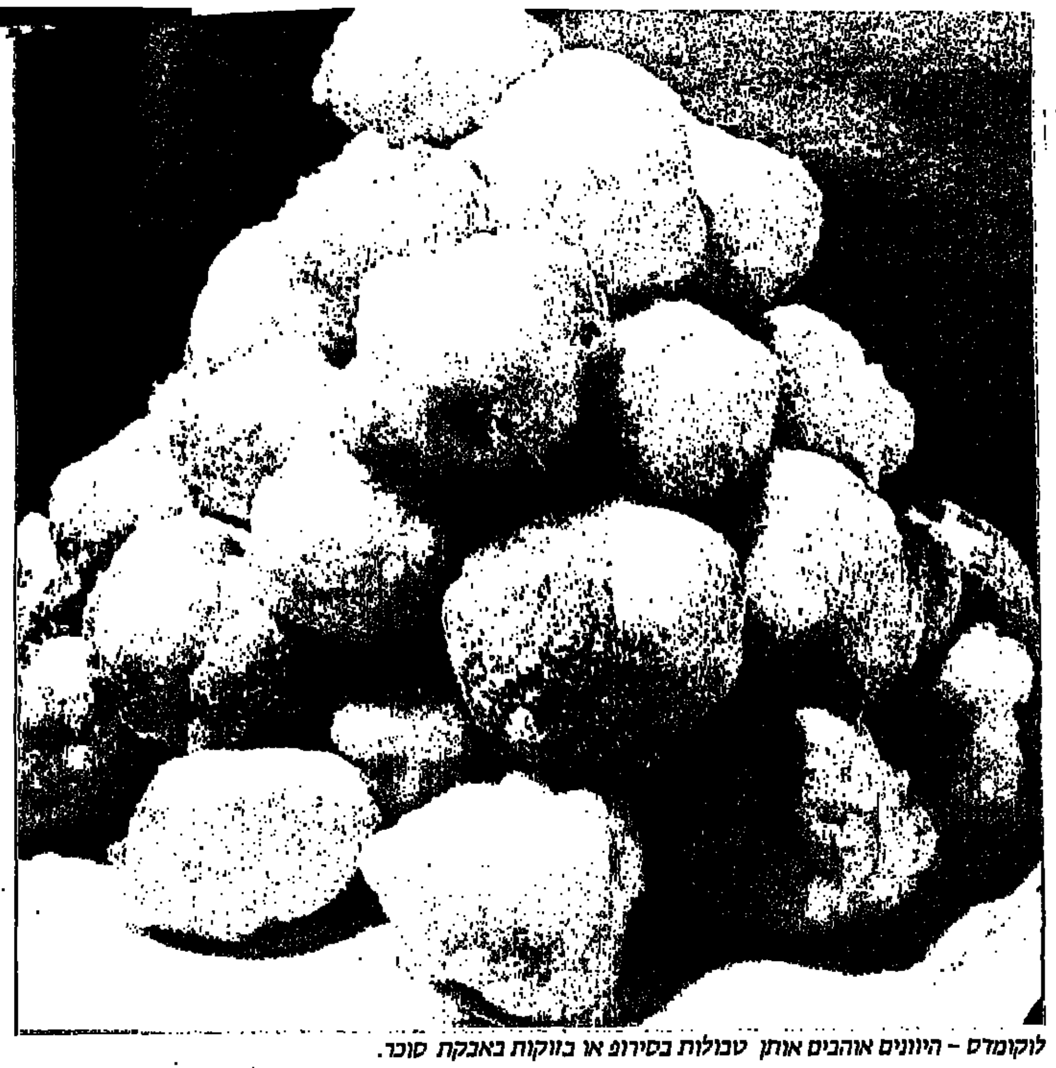
החומרים:
כמו ללביבות מזרחיות

ההכנה:
מחממים שמן לטיגון עמוק. נוטלים כף מבלילת הבצק ומעבירים בעזרת כף אחרת לתוך השמן הרותח. מטגנים עד שמזהיב מכל הצדדים. מערימים את הסופגניות על צלחת הגשה ויוצקים עליהן סירופ (להלן). אפשר להסתפק גם בפיזור אבקת סוכר, או לזרות קינמון, סוכר ואגוזים טחונים. מגישים אותן בעודן חמימות (כדאי לשמור על חום הסופגניות המוכנות בעת טיגון האחרות בתנור חם).

אם מבקשים להכין לביבות סתמיות (פרווה) אפשר להמיר את החלב שבמתכון במים.

סירופ דבש ללוקומדס:
החומרים:
1½ כוסות סוכר
¾ כוס מים
1 כף מיץ לימון טרי
1 כף דבש
½ כפית מי שושנים

ההכנה:
מרתיחים את הסוכר במים ומוסיפים מיץ לימון. בוחשים ומבשלים על להבה גבוהה כ־5 דקות. מסירים מהאש ומוסיפים את הדבש ומי השושנים, תוך בחישה. את הלביבות המזרחיות טובלים ברוטב בעודו חם. על הלוקומדס אפשר לצקת אותו פושר או להגיש לצד הלביבות החמימות בכלי נפרד.


לוקומדס – היוונים אוהבים אותן טבולות בסירופ או בזוקות באבקת סוכר.

סופגניות ריבה / גרמניה

לא, אין זו טעות. מקורן של הסופגניות המוכרות לנו כל כך הוא דווקא אי שם במרכז אירופה. ותתפלאו לגלות, שגם שם אוכלים מהם בשמחה וברוב טקסיות בעצם הימים האלה. שכן, סופגניות הריבה של חנוכה הם מאכל מסורתי של ראש השנה האזרחי בארצות אלה. ובאשר לקשר הלא כל כך מקרי – הסיקו בעצמכם.

החומרים:
2½ כוסות קמח
½ חב' שמרית או 20 ג' שמרים טריים או 2 כפיות שמרים יבשים
¼ כוס חלב פושר
3 חלמונים
2 כפות שמן, חמאה או מרגרינה
2 כפות סוכר
קורט מלח
כף ברנדי
שמן לטיגון
ריבה למילוי
אבקת סוכר לזריה

ההכנה:
מוסיפים את השמרית לקמח (אם משתמשים בשמרים טריים או יבשים יש להמיס ולהתסיס תחילה ב־½ כוס מהחלב ובכפית סוכר). מוסיפים לקמח ולשמרים בהדרגה את החלב מעורב בכל יתר המצרכים. לשים עד שמתקבל בצק גמיש, שאינו נדבק לידיים. (כ־5 דקות).

מעבירים את הבצק לקערה, מכסים ומתפיחים לנפח כפול. חובטים בבצק שתפח ומרדדים אותו על משטח מקומח לעלה בעובי ס"מ בערך. קורצים עיגולים בכוס ומניחים אותם על תבנית או על נייר אפייה, שיתפחו בשנית. מחממים את השמן בסיר ומטגנים בו את הסופגניות.

מעבירים למגבות נייר להספגת עודפי השמן. מזריקים ללב כל סופגניה ריבה ובוזקים אבקת סוכר.

הדונ המסורתית – ציפוי סוכר ומילוי של ריבה.

דונאטס – סופגניות כעך / ארה"ב

היום כבר אפשר למצוא אותן רשתות לממכר סופגניות גם אצלנו. אותו כעך עגול ומטוגן בשמן, עטוי במבחר ציפויים – החל באבקת סוכר וכלה בשוקולד, קוקוס ומה לא.

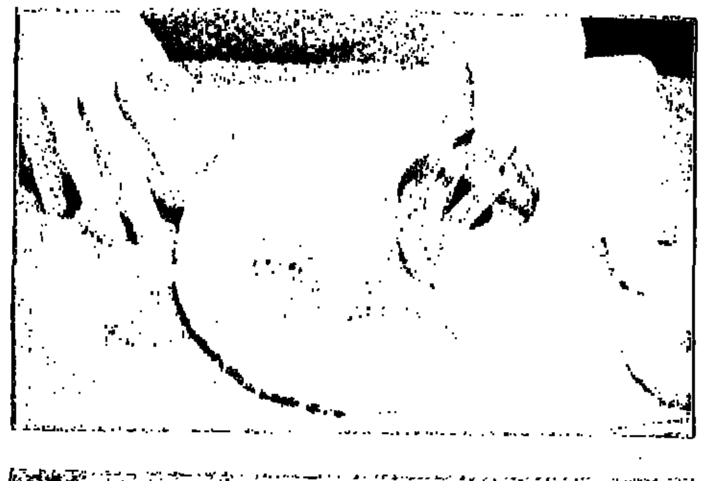
החומרים:
כמו לסופגניות ריבה

ההכנה:
מכינים את הבצק כמו לסופגניות ריבה. מרדדים לעלה בעובי 1־1½ ס"מ וקורצים עיגולים במקד (חותכן עוגיות) גדול או בכוס. במרכז כל עיגול קורצים עיגול קטן (בעזרת כוסית או מקד קטן).

מטגנים בשמן עמוק כמו סופגניות רגילות. מייבשים על מגבות נייר. מצפים בציפוי – לפי הטעם או טובלים בתערובת של סוכר רגיל וקינמון.

ציפוי שוקולד לסופגניות:
100 ג' שוקולד
כף מרגרינה או חמאה

ההכנה:
ממיסים את השוקולד על גבי אדים. מוסיפים את החמאה ומערבבים היטב. יוצקים על הסופגניות בעודן חמימות.



כמו בייגלה – הנוסחה האמריקאית הנמכרת שם בכל פינה.

סופגניות מבצק רבוך / ספרד

למעשה, אלו הן פחזניות מטוגנות. כשמולפים את התערובת מבעד לשקיק זילוף מתקבלת צורתן הנאה. אפשר לזלף את הבצק בצורת כעכים על פיסות נייר ולהטילם לשמן לאחר מכן אך אפשר גם לזלף רצועות מהבצק ישירות לתוך השמן.

החומרים:
כוס מים
75 ג' חמאה
¼ כפית מלח
קורט סוכר
כוס קמח
3 ביצים
קליפה מגוררת מ־½ לימון

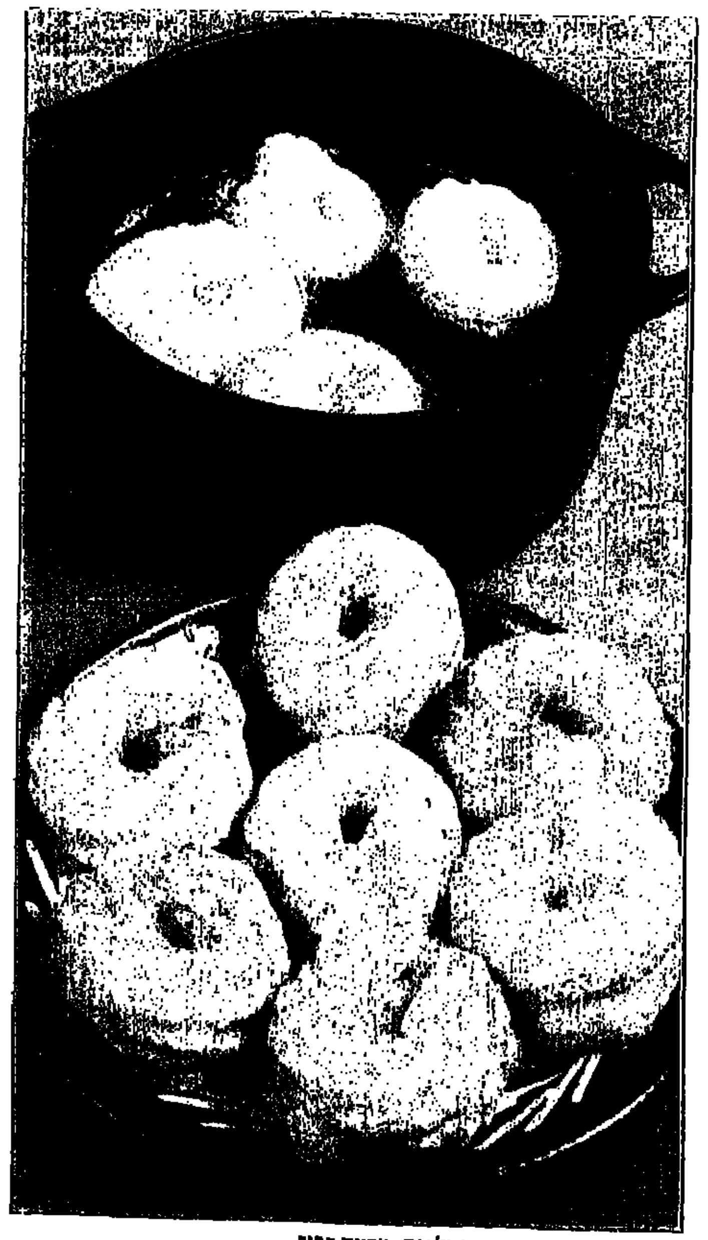
ההכנה:
מרתיחים את המים עם החמאה, המלח והסוכר. מסירים מהלהבה ומוסיפים את הקמח בבת אחת. בוחשים עד שמתקבלת תערובת אחידה. מחזירים לאש וממשיכים לבחוש עד שגוש הבצק נפרד מדופנות הסיר. מסירים מהאש. מוסיפים ביצה אחר ביצה, תוך טריפה נוספת לאחר כל תוספת. מוסיפים את הקליפה המגוררת ומערבבים היטב. מכניסים את הבצק לשקיק זילוף עם צנתר כוכבי. מזלפים ממנו על פיסות נייר אפייה טבעות קטנות ומעבירים בזהירות מהנייר לתוך השמן החם. או, מזלפים ישירות מהשקיק אל תוך השמן, רצועות מפותלות של בצק. מטגנים עד שמזהיב מכל הצדדים. מצפים באבקת סוכר מעורבת במעט אניס או בציפוי רום (להלן).

ציפוי רום:
100 ג' אבקת סוכר
כף רום
½ כף מים חמים

מערבבים את אבקת הסוכר ברום ובמים ויוצקים על הסופגניות בעודן חמות.

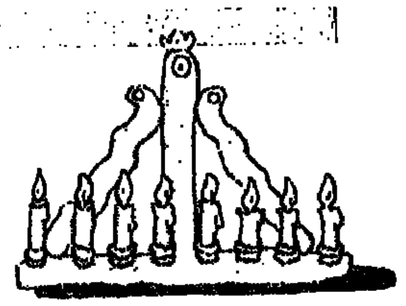
עשרת הדברות לטיגון בשמן עמוק

1. יש לבחור בשמן המתאים לטיגון עמוק – שמן שדרגת העישון שלו גבוהה, כלומר, שאינו מתפרק בטמפרטורות גבוהות. המתאימים ביותר הם שמן חמניות, שמן תירס ושמן סויה.
2. יש למלא את הכלי בשמן רק כדי ⅓ מגובהו.
3. כדי לקבל סופגניות בעלות מעטה ופנים שאינו ספוג בשמן יש לחמם היטב את השמן לפני הכנסת הבצק לתוכו. השמן החם יוצר מעטה אטום, המונע מהלחות שבבצק לצאת ומהשמן – לחדור *פנימה*.
4. אין להטיל אל השמן יותר מ־4 סופגניות בבת אחת לבל תיווצר ירידה דרסטית בחומו של השמן.
5. יש להקפיד שחומו של השמן ינוע כל העת בין 160–180 מעלות. אפשר לפקח על כך בעזרת מד חום לשומן (למי שיש מטבח מצוייד מאוד) אך גם בעזרת כפתור הכיוון של להבת הגז: כשהסופגניות מתחילות להשחים בקצב מואץ, מנמיכים את הלהבה. כשהן מתמהמהות – מגבירים וחוזר חלילה. נחוץ קצת רגש וקצת ניסיון.
6. ככלל, אין לכסות את הסיר בשעת הטיגון. אמנם, יש הממליצים על טיגון בסיר מכוסה בדקה הראשונה – אך יתר הטיגון צריך להיעשות בסיר פתוח.
7. כדי למנוע התזת השמן מכסים את הסיר ברשת מיוחדת לכך – אך לא במכסה רגיל.
8. כאשר השמן מראה סימנים של עישון (צבעו משתנה והוא מתחיל להעלות עשן) – אין עצה. יש להחליפו בחדש. אין כל טעם להוסיף לשמן הישן והשרוף שמן חדש. עדיף להשליך את השרוף ולהחליפו בחדש.
9. רצוי להעביר את הסופגניות להספגה על מגבות נייר. אפשר לשמור על חומן בתנור חמים או לחממו מחדש בתנור מיקרוגל.
10. אם בכל זאת הגעתם לגמר הטיגון וברשותכם שמן צלול שאינו מעשן – כדאי ורצוי לשמור אותו לטיגון חוזר. מצננים ומסננים מבעד למסננת דקה את כל החתיכות השרופות שבשמן ומאחסנים בצנצנת סגורה במקום אפל.


ללא שמרים – סופגניות מולפות מבצק רבוך.

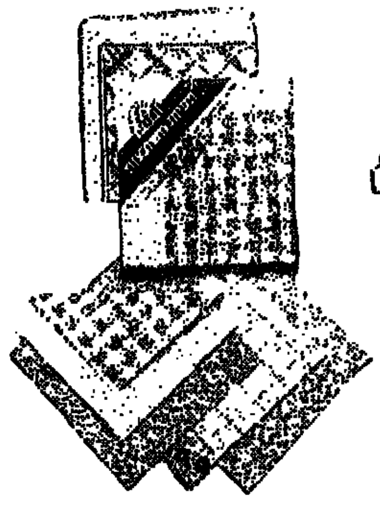
הדרך הקלה

מדריך לאשה האובדת



איך לספוג את הסופגניות

עם כל הכבוד ליהודה המכבי, נראה אותו נלחם כמוני, כל חנוכה מחדש, על כיבוש הסלון מידי חיל הפולשים הקטנים, החמושים בסופגניות.
"אתם מפזרים פירורים על כל הרצפה!" אני צורחת, תוך שאני מנסה נואשות לעצור את טפטוף הריבה אל השטיח ולהציל את המפה החדשה מכתמי שמן. שום דבר לא עוזר. אפילו הפילים של אנטיוכוס לא יזיזו אותם משם. ("אבל אמא, עוד רגע מתחיל פרפר נחמד!") המאבק אבוד מראש. אפשר רק לנסות למנוע את הנזקים.
הציוד הדרוש: מגבות נייר "לילי" ומפיות נייר "איריס" או "לילי", של חוגלה.



אופן השימוש: כשמטגנים סופגניות (או לביבות), מניחים אותן מיד אחרי הטיגון על מגבת נייר לבנה, לספיגת עודף השמן. כמה כתמים פחות על הבגדים והרהיטים. שלב שני – אחרי שהסופגניות המוכנות נחות רגע, מגישים כל אחת כשהיא עטופה במפית נייר, ומניחים חבילת מפיות נוספת על השולחן, לניגוב הידים. אחרי כל זה אפשר להסתכל בסיפוק על הבית, שנשאר נקי פחות או יותר, ולשמוח: נס גדול היה פהו

מגע רך ביום קשה

תפס אותי על קר, החורף הזה. איך הופיע לו בבת אחת, עם כל הברקים והרעמים. לא שמע כנראה את התחזית שהבטיחה דווקא מזג אוויר נוח. ואצלי, כמו בכנרת, עולה כל יום המיפלס באף... כבר ניסיתי את כל התרופות האפשריות. ההצטננות שלי לא מתרגשת מזה. מה שנותר לי לעשות זה רק להקיף את עצמי בממחטות הנייר של "חוגלה". בתיק יש לי קבוע ממחטות "לילי", באריזה נוחה של 10 יחידות. בבית ובמכונית אני מחזיקה קופסת "ססגונים", מגבוני נייר צבעוניים רכים. עוד מעט לא יראו אותי מרוב ממחטות. אין דבר. באביב אני אשוב בחזרה.

שיהיה!

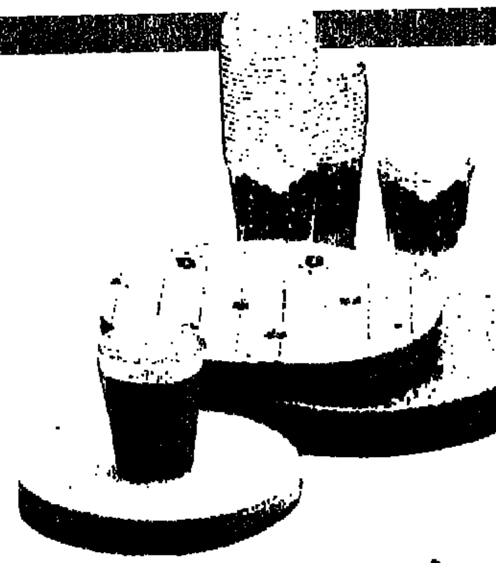
החיים מלאים הפתעות. הנה אתמול בערב, בדיוק אחרי שגמרנו לחסל את עוגת השוקולד, פתאום שוש וחיים צלצלו שהם באים. מזל שהיתה לי עוד אחת מוכנה בפריזר, בתוך "מגשית", תבנית חד־פעמית של חוגלה. אני תמיד מכינה כמות כפולה. שיהיה. העיקר, הכנסתי את העוגה כמו שהיא לתנור, פלוס כמה בורקס ששמתי על "מגשית" שניה. עד שהם הגיעו, כבר היה הכל מוכן. היה נחמד.

סופגניות בלי בעיות

יש דרך קלה להכין סופגניות: ערבבי יחד לעיסה חלקה 4 כוסות קמח, שקית אבקת אפיה, 3 כפות סוכר, 3 ביצים, 2 כוסות לבן, קורט מלח וטיפה וניל. השהי את העיסה מספר דקות.
חממי שמן עמוק, צקי לתוכו כפות-כפות מהבלילה וטגני עד לקבלת גוון זהוב. הרציאי בעזרת כף מחוררת והניחי לספיגה על מגבת נייר "לילי" לבנה. זרי אבקת סוכר והגישי. אפשר גם למלא בריבה.

בתיה אומרת ש...

- הנרות טפטפו על הספה? גרדי את השעוות בסכין עד כמה שאפשר. הניחי על הכתם, משני צידי הבד, מגבוני נייר "ססגונים", ועברי במגהץ חם.
- אם את רוצה כמות גדולה של סופגניות טריות בזמן קצר, הכיני אותן מראש וטגני עד לגוון זהוב. צנני מעט, עטפי היטב ברדיד ניילון "ניילונית" והקפיאי. להגשה – חממי בתנור בחום בינוני כ–7 דקות.
- כדי לזרז הבשלת אבוקדו, שמרי אותו בשקית נייר יחד עם בננה בשלה.



הכלים הקלים

מזל שכד השמן הספיק רק לשמונה ימים. תארי לעצמך כמה מסיבות היה צריך לעשות אם זה היה לוקח חודש... בכל אופן, אם את מתכננת מסיבת חנוכה, קחי אותה בקלות. החד־פעמיים של "חוגלה" יעזרו לך: על השולחן – מפה חד־פעמית ומפיות נייר צבעוניות. להגשה השתמשי בכלי האוכל החד־פעמיים – צלחות וכוסות בדוגמאות עליזות. כך תהייה לך מקסימום שמחה – במינימום טירחה.

חוגלה
הדרך הקלה

אבנת|קרמון|שיפרין|נעמן (מודעה)

כל מיני

נורית נרצקי

שמונצס

שעון למאחרים

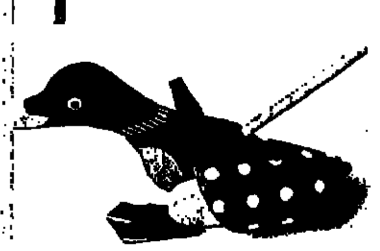
כמו השפן המאחר ב"אליסה בארץ הפלאות", גם איש הפח החביב הזה מעיף מבט על השעון וטופח בייאוש על המצח. אין ספק שהוא מאחר, הוא ממהר. אלא שהוא יכול להרשות לעצמו, כיוון שהוא שעון. חול רב זרם בשעוני החול מאז החל האדם לבנות מכשירים למדידת הזמן. האופנות והסגנונות השתנו, רק המאחר הכרוני ותרוציו לא משתנים.
את השעונים האלה מעצב יואב חומסקי, תל־אביבי, בן 27. הם עשויים פח, צבוע אפוקסי והמנגנון שלהם פועל על סוללה. בשלב זה, אפשר לבחור בין שני דגמים – השעון ה"יושב", מתאים לטיפוס שמאחר אבל לא איכפת לו, והשעון ה"רץ", למאחר הכרוני שדווקא איכפת לו. המחיר כ־45 ש"ח. ■

רעיון

מגיע גם לך צ'ופר

גם למבוגרים מגיע דמי חנוכה. ואם בא לכם לפנק את עצמכם, או מישהו אחר, בחג האורים, מה דעתכם על קסת דיו ענקית, בצבע כחול־קובלט, העתק חרסינה מדוייק של קסת דיו פארקר ("קווינק")! הקסת האלגנטית הזאת תראה נהדר על שולחן הכתיבה (או על שולחן האיפור). אפשר לשים בה מהדקים, בולים, סיכות, זכרונות, בקיצור, קופסא לשים בה כל מיני, כמו שאומר הנסיך הקטן. באותה סידרה יש גם כלי להחזקת מכתבים וניירות וקופסא מאורכת, המעוצבת כעט נובע, לאיחסון עטים ועפרונות. הכל תוצרת אנגליה. להשיג אצל "קוריוז", לב דיזנגוף, תל־אביב. המחירים: קסת גדולה – 85 ש"ח, קסת קטנה – 24 ש"ח, מחזיק עטים – 88 ש"ח, מחזיק מכתבים – 60 ש"ח. ■

צעצוע



ברווזון שגעון

כשהפעוט לומד ללכת, מתחיל הבית לנוע יחד איתו. כסא, עגלה, סל, בובה דובון, כל חפץ בר־הזזה נדחף קדימה או נגרר מאחורה. צעצוע נפלא לגיל הזה מצאתי ברשת חנויות "קו" (לב דיזנגוף, רמת השרון); ברווז מדדה.
לברווז החמוד הזה מחובר מוט ובעזרתו מוליך הילדון את הברווז לפניו או גורר אותו מאחוריו. וכשהברווז הזה נע, הוא טופח על הרצפה בכפות הגומי הרחבות שלו ומשמיע צליל עמום המזכיר חבטת שטיחים רחוקה. עשוי עץ וגומי. המחיר 28 ש"ח. ■

חדש! וינדולין ספריי באריזה חדשה

וינדולין ספריי המוצר המעולה המנקה ומבריק חלונות בין רגע, עכשיו באריזה חדשה.
וינדולין ספריי - המוצר הטוב ביותר במחיר הנמוך ביותר.

Windolene
רק 2.36 ש"ח
כל מוצר של יעקבי בול!

MEETING POINT BRIDGE CLUB
TUESDAY 30.12.86 AT 16.00
THURSDAY 1.1.87 AT 20.00
LECTURE ON: TRANSFER BIDS
96 DIZENGOFF TEL-AVIV. TEL. 03-231228.

מהפכה
מבית אימפלן
בתחום הקוסמטיקה הטבעית
Soline
"סוליין"
סדרת מוצרי קוסמטיקה טבעיים על בסיס חלב – 40%–80% חלב טבעי בכל מוצר לשימור מיטבי של עור־הפנים, הגוף, הידיים, העיניים והצוואר.
הזמנות, יעוץ והדרכה טל. 03729506, 03731092
להשיג בבתי־טבע, בתי־מרקחת, סופרפארם ורשתות אזוריות

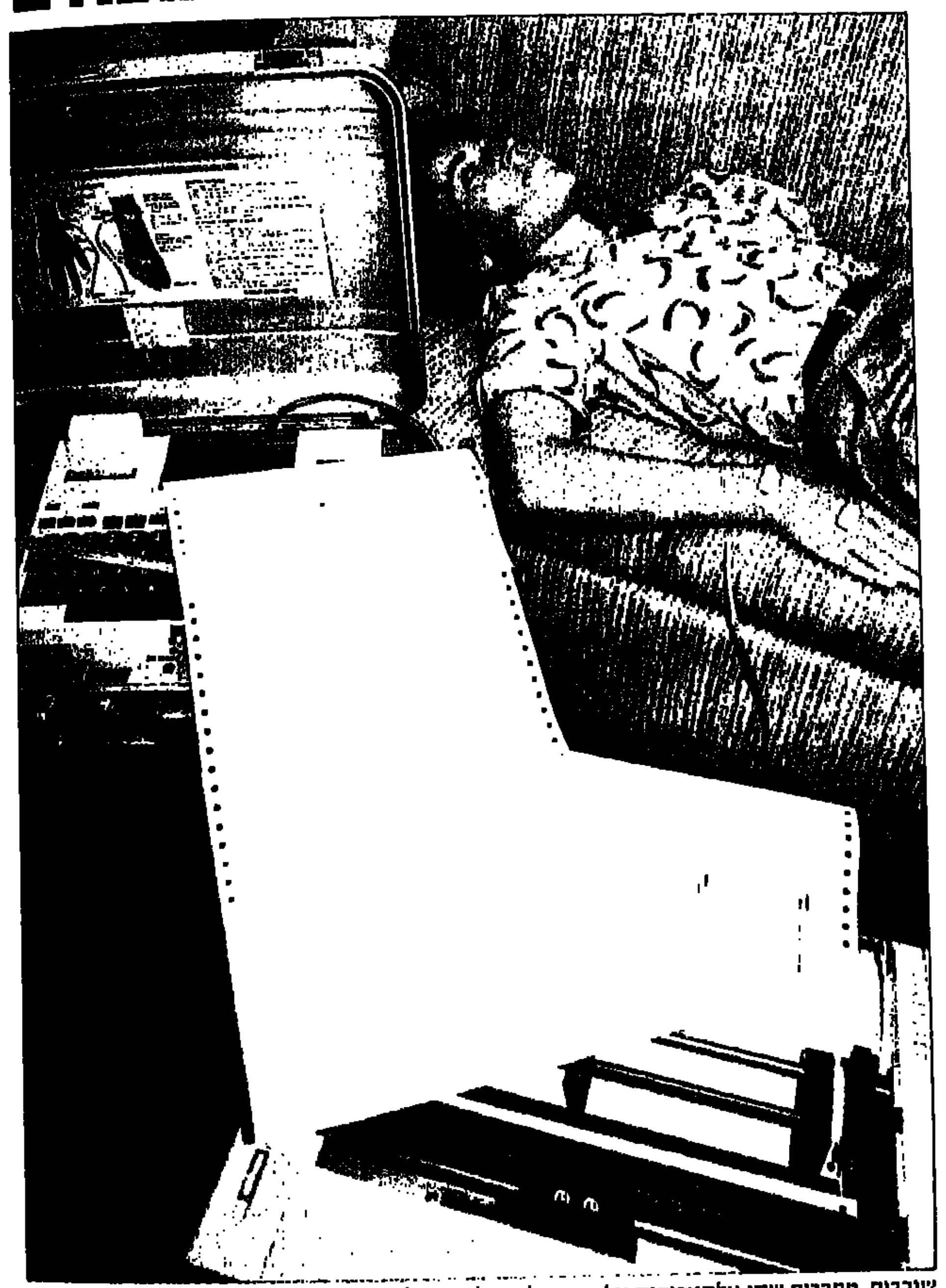
בעיות עיכול,
עצירות, נפיחות?
תן לטבע לעשות את שלו
בפעם הבאה, כשיש לך בעיות מעיים – עצירות, נפיחות, בעיות עיכול או סתם מרגיש כבד – נסה בקוניס.
בקוניס מכיל צמחים רפואיים טבעיים. מקל על בעיות המעיים בעדינות ובטבעיות ואינו גורם לשלשול ולכאבי בטן. כמות קטנה נותנת את התוצאה המבוקשת.
בקוניס – זה הטבע עצמו – יותר לא תזדקק לחומרים כימיים או לקס־טיבים שונים.
בקוניס – המוצר המפורסם באירופה עכשיו גם בכל בתי המרקחת בישראל.
Bekunis
בקוניס
תה עלים, תה נמס, טבליות.
ראה עלון לצרכן
שאושר ע"י משרד הבריאות

דיאטה

עם מחשב לא מתווכחים

יעל פדמלמר

לא חשוב מה משקלכם, חשוב היחס בין הרקמות השומניות לבין השרירים. את הנתון הזה מוצא המחשב ולפי זה הוא מארגן לך דיאטה. גיוס המדע לעזרת הבריאות והיופי.



שוכבים, מחברים שתי אלקטרודות אל היד ואל הרגל, ומקבלים תמונה של כל הגוף. צילום: ראובן קסטרו

מיכל כ. קיבלה את הדף שפלט המחשב, ונדהמה. „אני צריכה לרדת שבעה־עשר קילו? לא הייתי מאמינה”. גם מי שהיה רואה אותה לא היה מאמין. שמנמונת, אבל לא יותר מזה. חמישה־שישה קילו פחות, היו מסדרים לה את הכל. אלא שהמחשב לא חשב כך. אותו אי־אפשר לבלף. מזינים אותו, והוא פולט תוך שלש דקות נתונים שאי־אפשר להתווכח אתם. ככה זה עם מכונות. והמחשב הוסיף: כדי להוריד את שבעה־עשר הקילוגרמים, צריכה מיכל לעבור לדיאטה של אלף קלוריות ביום: אם היא אכן תעשה כך, כי אז, תוך 127 יום – בהתחשב בכל הנתונים שמסרתם לי – היא תגיע למשקל הרצוי עבורה. והרצוי עבורה, הוא אומר, הוא לא רק מה שיפה – הוא גם מה שבריא.

ולא די היה לו בכך. כדי להגיע לממדים הרצויים עבור מיכל, היא חייבת להתעמל, לפחות שלש פעמים בשבוע, במשך עשרים דקות לפחות. ודבר נוסף – אין לה סיכוי לרדת בממוצע יותר מאשר קילו לשבוע. חבל לשאוף ליותר, וראי שחבל על המאמצים.

מחשב לעזרת הדיאטה. בעצם, אפשר היה לצפות שזה יגיע, שתחום המחשבים לא ידלג על אספקט כל־כך חשוב בחיינו. וזה הגיע, נמצא כאן בארץ, כל אחד יכול להעזר בו.

במה מדובר: במכונה שבודקת בעזרת מעבר של זרם, את ההרכב של הגוף. מה אחוז הרקמות השומניות בגופנו, מה אחוז הרקמות הרזות - השרירים - ומה תכולת המים. על־ידי חיבור פשוט של שתי אלקטרודות אל היד ואל הרגל, נותנת המכונה מעין תצלום פנימי של הגוף. וכך קורה, שמישהו שהוא לכאורה שמן, בעצם אינו צריך להתייסר בדיאטה, שכן אצלו המשקל נובע מכמות גדולה של רקמות רזות (שרירים).

„אנחנו התרגלנו להגיד שמישהו הוא שמן, בהתאם לנתונים על משקלו”, אומרת ד"ר ניבה שפירא, דיאטנית המתמחה גם בטיפול במחלות באמצעות שינוי יסודי של הרגלי האכילה. ד"ר שפירא היא שהביאה את המחשב ארצה, והיא כרגע היחידה העובדת איתו. „המחשב הזה מוכיח לנו שאין זה כך, וכזה עיקר חשיבותו – לתת לנו תמונת מצב אמיתית ומדוייקת על מצב השומן אצל נבדק. אנחנו, באמצעות הדיאטה, מעוניינים בראש־ובראשונה לשנות את היחס בין הרקמות השומניות לרקמות הרזות”.

היחס הנכון, כלומר הבריא, בין רקמות שומניות לשרירים, הוא יחס של שלושה לאחד – זאת הפרופורציה הרצויה בין שתי הרקמות, לטובת הרקמות הרזות, כמובן. מכאן, שדיאטה נכונה צריכה לסדר לנו את היחס הזה. ברגע שדיאטנית מקבלת את הנתונים מן המחשב, יפרק את הרקמות השומניות העודפות, ויבנה, במקביל, באינטנסיביות גדולה יותר את השרירים.

לצורך המחשה, נחזור לרגע למיכל. המחשב פלט את הנתונים הבאים: משקל הגוף הרזה – שרירים – 48.4 קילוגרם, ומתוך סך־הכל 77 קילוגרם). באחוזים – 62.2%. היחס בין משקל הגוף הרזה לבין שומן הוא – 1.6. חשוב, אומר המחשב, להגיע ליחס של אחד לשלושה. ולכך ניתן להגיע גם באמצעות דיאטה, אבל חשוב מאד, הכרחי בעצם, להוסיף תרגילי התעמלות. המחשב, דרך־אגב, פולט גם נתונים על אחוז המים בגוף. אלה נתונים חשובים ביותר, ובמידה ומקבלים אינפורמציה על תכולת מים נמוכה, חייבים מיד לשנות זאת, על־ידי תוספת רצינית של נוזלים.

ד"ר ניבה שפירא: „אחרי שמקבלים את הנתונים מן המחשב, צריך לאכר אותם לשפת הדיאטה. את היעד שלנו קבע המחשב: הוא אמר כמה קילוגרמים צריך להפחית, ומה הפרופורציה בין שומן לשרירים. ניקח את המקרה של מיכל, כדוגמא: אנחנו יודעים שצריך לפרק שומנים מצד אחר, ולהגדיל את רמת הרקמות הרזות. לא מספיק רק להפחית את כמות הקלוריות הנכנסות לגוף, צריך גם להכניס לגוף מזון, שיש בו חומרים המאפשרים פירוק של השומנים. התהליך הוא כזה: יש תחושת רעב, הגוף מתחיל לפרק את השומנים, ואז מתחיל תהליך השריפה שלהם. אם לא יהיו לגוף חומרים שיעזרו לו לשרוף, הוא פשוט יפסיק, בשלב מסויים, לפרק את השומנים. זה המצב, שבו אנשים עושים דיאטה, אוכלים מעט, ובכל זאת לא מפחיתים ממשקלם. הם לא אוכלים את המזון שגופם זקוק לו כדי להמשיך ולרזות”.

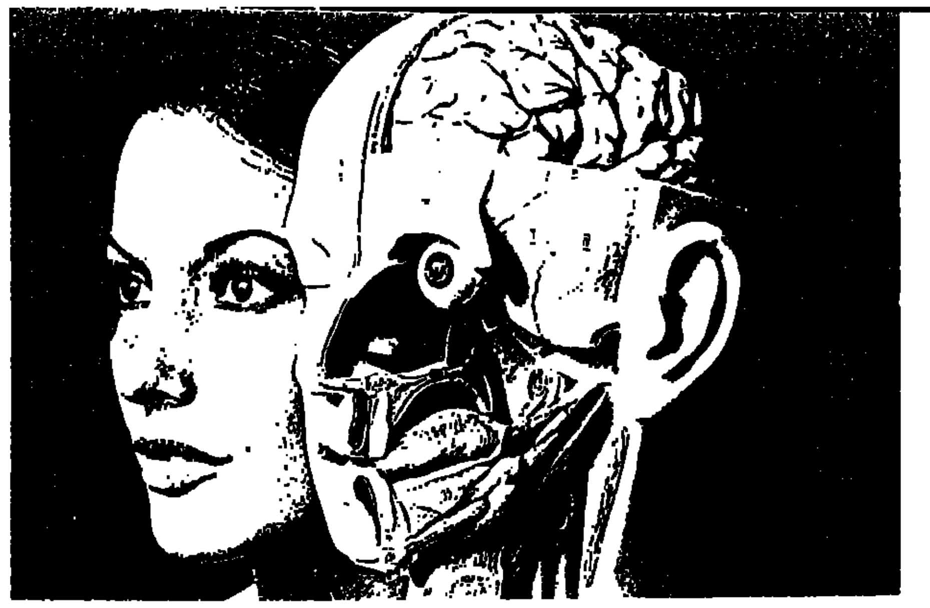
וזאת החשיבות של פעילות גופנית. שריפה מוגברת של קלוריות, שמתפרקות לשומנים, שאותם אחר־כך שורף הגוף. אם תרצו, זאת תורת הדיאטה כולה. ולכן, דיאטה חייבת להיות מותאמת אינדיווידואלית לכל אדם, כי אין מבנה גוף אחד דומה לאחר. וכזה החשיבות הגדולה של המחשב. אם קוראים נכון את הנתונים שהוא פולט, אפשר, אם הידע המתאים, להתאים לכל אדם דיאטה, שבעזרתה הוא גם יפחית ממשקלו וגם יהיה בריא יותר.

והבשורה החשובה ביותר: חבל להתענות סתם בדיאטות „כסאח” אופנתיות, שצצות בשוק חדשות לבקרים. שכן, אם הדיאטה אינה מתאימה לגופך, היא לא תועיל הרבה. חבל על הסבל. המחשב פותר בעיה שדיאטניות רבות התלבטו בה שנים: כיצד להעריך את צרכי הגוף כך, שאדם העושה דיאטה לא „יעבור על ריק”.

המחשב גם משמש כאמצעי בקרה מעולה. אחת למספר שבועות מזינים אותו בנתונים מן המכונה, והוא פולט נתונים בחוזרה. כך אפשר לקבל כל הזמן תמונת מצב על השינוי במבנה הגוף. אם היחס בין הרקמות הרזות לרקמות השמנות לא משתנה כרצוי, מחליפים את הדיאטה, או משפרים אותה, כדי להגיע למקסימום היעילות. ■

פנויים, פנויות

רפי יעקובי, פסיכולוג



מיתוס אברי המין

אבר המין העיקרי של האדם הוא המוח, בו נוצרים הגירויים ובו מתמקדת השליטה, שהיא יכולת מפותחת ומתקדמת בשלל הכישורים האנושיים.

אנו עדיין בשלב השאלות, והן מתרבות בקצב מהיר יותר מאשר התשובות המיידיות והמספקות שביכולתנו להשיב.

היכן „ממוקמת” האורגזמה. ובעצם מהם בכלל אברי־המין? בעבר הרחוק היתה האורגזמה קשורה, כפי הנראה, בצרכי היסוד של קיומנו. אולי אם נתיר לעצמנו לייחס לטבע תכונות אנוש, נאמר שהטבע גמל לנו על מספר ציוויים חיוניים מאד לקיומנו, כמו מזון והולדה, כאילו ידע על נטית הבריות להתעצל ולרבוץ באפס מעשה. פעולת ההרבעה לוותה בתחושה חריפה של הנאה תוך כדי פורקן. וכך מאז ומתמיד חל עיתוי האורגזמה אצל הזכר בעת פליטת הזרע, ואצל הנקבה בעת קבלתו וקליטתו. ואם תרצו נוסיף לכך את פיטמות האשה ואת ההנאה הגומלת לה על ההניקה.

גם כשהפכנו לבני תרבות, נותרנו בעלי־חיים. על־כן אברי־המין משכבר הימים, הינם עדין אברי־המין גם ביום. אך החשיפה המתמדת לתרבות המשתנה כל הזמן, פיתחה בנו יכולת ללימוד עיוני ומאידך קיפדה בנו יכולת הנאה מתשמישי גוף קמאיים.

אמצעים משוכללים למניעת הריון מצד אחד, ופיתוח שיטות להפריית מבחנה, הרחיבו את יכולתנו. כך שאנו יכולים ליהנות גם בנפרד מפעולת הרבייה, ויש לנו אפשרות לפעולת רבייה גם ללא הנאה. כלומר הצלחנו לבודד את ההנאה משאר תפקודי הקיום.

וכך מתקיימים, נוצרים ומתהווים אין סוף צירופים ואופני הנאה. ובכל זאת רבים עדין קושרים באופן בלעדי את חווית האורגזמה עם שפיכת הזרע, אז אפשר להפנות את תשומת ליבכם אל התופעות הבאות:

מחד גיסא, נמצא גבר הפולט את זרעו ללא תחושה מיוחדת. כאילו מנותק מגופו. ומאידך גיסא, נמצא מי שעובר חוויה אורגסטית עזה וממושכת, גם ללא פליטת זרע. חשוב עוד יותר לדעת כי ילד יכול להפיק הנאה באופן אונניסטי הרבה בטרם נוצר בו זרע.

כל החושים משתתפים

ואולי התופעה המאלפת ביותר, הינה יכולת ההתאוששות והשיקום של פצועים קשה, שאיבדו אברים רבים, ובכל זאת לא ויתרו על חיי־מין. כשם ש„ימני” שנקטעה ידו, הופך בזמן קצר יחסית ל„שמאלי”, כך גם אנשים שהרגלי ההנאה שלהם קופדו בחטף, מצליחים לפתח וליצור מתכוני הנאה חדשים המיוחדים להם ומותאמים ליכולתם העכשווית. הם מצליחים להתחדש ולהתאושש בשכל ובכשרון יצירתי.

אם נצרף לכל זאת גם את כל מה שמצוי ברפרטואר התרבותי בכל פינות העולם, החל מחיכוכי חוטם האסקימואים וכלה בגינדוריו המהוררים של הפפואני, נגיע למסקנה שכל אברי גופנו יכולים לשמש לצרכי הנאה כאברי־מין לכל דבר. כל אברינו המעוצבים יכולים להגיב למגע, ליטוף, נישוק, ליקוק ומציצה, חיכוך ודיגדוג, ובהתמקדות וריכוז נאותים יכולים להפוך לאברי מין ולמוקדים המשחררים פורקן אורגסטי. כך גם כל נקבינו חשופים לחדירה וכל חושינו מוזמנים ליטול חלק בחינגה. רק אם איבר כלשהו משותק ועצביו מנותקים, אי שם, במעלה הדרך למוח, הוא אינו יכול לשמש להנאה. או אם מתרחש קצר כלשהו במוח עצמו, והאדם מתנהג כאילו איבר זה או אחר כגופו מנותק ממנו.

אם כך קרוב לודאי שאיבר־המין המשמעותי ביותר הינו המוח המעצב ברשת סבוכה את גופנו. והנה מתברר שאותם דתיים בדרכם לבית הכנסת והנוהגים ליצור חציצה סמלית בין חלק גופם העליון, וזה התחתון באמצעות האבנט החגור על מותנם, מתנכלים בעצם לאברים חפים מכל פשע. הם יכולים לשלוח בשקט רב ובבטחה את הגוף אל מקום של קדושה, ורק את הראש צריך לאפסן במקום אחר.

המוח מהווה, כפי הנראה, נטל לא מבוטל על כתפי אנשים לא מעטים. הם יכולים להשתוקק להחזיר את השעון הביולוגי לאחור. מקנאים בבעלי החיים חסרי המעצורים, המקיימים יחסי־מין מתוך חירות מוחלטת. אך ברור שזוית ראייה זו שייכת לאלה, שמוחם ממלא אצלם בשקדנות רבה, תפקיד של דיכוי ועיכוב כל דחף ותשוקה מגונים, כמו מין. אלה יכולים לפעמים להשתומם ובסתר ליבם אף לקנא, כיצד מתקיימים יצורים חסרי בושה וחסרי מורא, הנהנים כאוות נפשם ואף מעבר לזה. לרוב יתייחסו בבוז מתנשא כלפי בעלי החיים הפרימיטיביים, וישכנעו את עצמם שיכולתם לדכא את דחפיהם, עושה אותם ליותר טובים מהאחרים.

אך מזווית אחרת, נבחין שבעלי החיים מצויידים בקודים דלים וקבועים, עפ"י תכנות אינסטנקטיבי, המשמשים אותם לתיפקודי רבייה באופן חסכני, תכליתי ומדוייק. קרוב לוודאי, שבעל מוח תבוני ויכולת אינטליגנטית ויצירתית יכול להפיק הרבה מעבר לכך. כלי ההתיחסות וההנאה שלו מורכבים ומגוונים. הוא מצוייד ברפרטואר של יכולויות המאפשרות לו חגיגה מינית.

המנוסה אינו מסתבך

אך הבה ונשוב לעסוק מעט בשאלת פיקוח המוח על היצר. בשנים עברו ובקהילות תרבותיות מסויימות גם עתה, נשאו פעולות השיטור של המוח אופי מגושם, נוקשה ודל. אשמה, בושה ומעצור, פחדי מוות מכעסו של האל, שלשלאות של איסורי טאבו הבטיחו התנהגות חברתית נאותה. אך במציאות החברתית כיום, מסתבר, כי מי שחונך לדיכוי תשוקותיו כשהוא נחשף לגירוי, מתגלה כבעל בכלים דלים להתמודד איתם. הוא חלש. כאשר מחסומיו נפרצים ויצרו תוקף עליו, הוא נכשל לעיתים ומאבד את השליטה על עצמו. נער שגדל בכפר ערבי, שאורחות החיים בו מוכתבים על ידי המסורת, – כלומר מותר לו לפגוש את חבריו, אך אסור לו ליצור קשר חברתי ומיני, עם נערה מאותו הכפר, אין לו בעצם נסיון במשא ומתן עם תבילת הגירויים שמהווה אשה. כשהוא מגיע אל העיר הגדולה, ובחורה מחייכת אליו ומסכימה לרקוד עימו, הוא עלול לעיתים להתבלבל, או אפילו להסתבך.

לסכנה דומה חשוף גם עלם יהודי חרד, כשהוא יוצא מגבולות הישיבה שלו, והוא נחשף לגירוי בצורת פוסטר. למי שלא הורגל לפני כן לפגוש את בנות המין היפה, הרי שפוסטר כבר משגע אותו. מישהו מעברו האחר של המתרס התרבותי עלול להשתומם כיצד יכול פוסטר לעורר חוסר מנוחה ולגרות לתגובות סוערות ועזות כל כך. ובכן, מי שחונך לאיסור התייחדות, כלומר איסור לשהות במחיצת בן־המין השני, לא מפתח יכולת בתחום זה. ומאחר שאין לו נסיון, הרי כשהוא נקלע לשדה גרויים, כמו ישיבה באוטובוס, עם נקודת חיכוך מסויימת בירכיים של אשה היושבת בסמוך, או אם תרצו בדיקה רפואית כלשהיא, הוא נתון במצוקה עזה, במתיחות, ובהתרגשות עד אין קץ. עליו להשקיע מאמץ אדיר לדכא את תחושותיו ולהתנתק מן הסובב אותו. זה מאמץ מתיש. באותן נסיבות מישהו מנוסה יותר, יחוש גירוי קליל ונעים ותו לא.

ושוב בתחום אחר, באורח פרדוכסאלי, דווקא בעלי היכולת המינית מסתבכים פחות. והכוונה היא, להסתבכות. הם יכולים לחזור ולהגיב לחיזורים, להתייחס ולהגיב להתיחסות כלפיהם. גבר נשוי שיכולת החשיפה שלו לשלל גרויים היא דלה, עלול בנסיבות רגילות בהחלט, כמו רקוד במסיבה, להתאהב, להסתבך ולאבד את הראש. לתופעה זו אין קשר לאהבה או למין, אלא לדלות הכלים בלבד. כי הגבר או האשה שהסתבכו, פשוט מבלים באין סוף שטויות מענות, שכמות ההנאה ביחסיהם הינה מוערית. הם מפיצים סביבם לכל עבר מהומה וסבל. זה דומה יותר לפעולת הרטבה של תינוק מאשר אהבה. „בורח להם”. דווקא בעלי הנסיון מצליחים לקיים קשר ידידותי ונעים בנסיבות מתאימות, בנוסף לכל מה שיש להם ולא על חשבון שום דבר. הם מבחינים בין עיקר לטפל מבחינים מתי הנסיבות הולמות ומתי לא. הם לא מתבלבלים ולא מסתבכים.

אם כן, נוכל אולי לסכם עם פרוור מסויים של הבנה:

כלי החינוך של העבר אינם מתאימים עוד לימינו, בהן הנסיבות החברתיות דחוסות וצפופות ומלאות בגירויים ובהזדמנויות ללא גבול. את מקום האשמה והאיסורים צריכה להחליף יכולת שליטה. שהיא יכולת בוגרת יותר. היא מכילה בקירבה, ראשית כל, יכולת אמיצה להחשף לגירויים, ובנוסף לכך יכולת לניסוי ומיון. ואז בנסיבות שאינם הולמות, אין הענות לגירוי. כשם שאין הרטבה במכנסיים. במקום בו קיים מעצור, כלומר מנגנון מגושם הפועל אוטומטית לפני משא ומתן עם גרוי, אוי בכל פעם שנוצר סרק במנגנון, יש איבוד שליטה ללא הבחנה. שליטה נוצרת מתוך משא ומתן רצוף עם גרויי הסביבה, ומבטיחה ניווט מוצלח יותר בסבך החיים החברתיים.

כמו שיודע כל נהג, שככל שמנגנון הבלימה אמין וחזק והוא שולט בו היטב, הוא יכול גם ללחוץ ביתר חופש על הגז, ולנוע במהירות וביעילות קדימה. ■

סקס

שרות מעריב
איורים: מיכאל גולדפרב

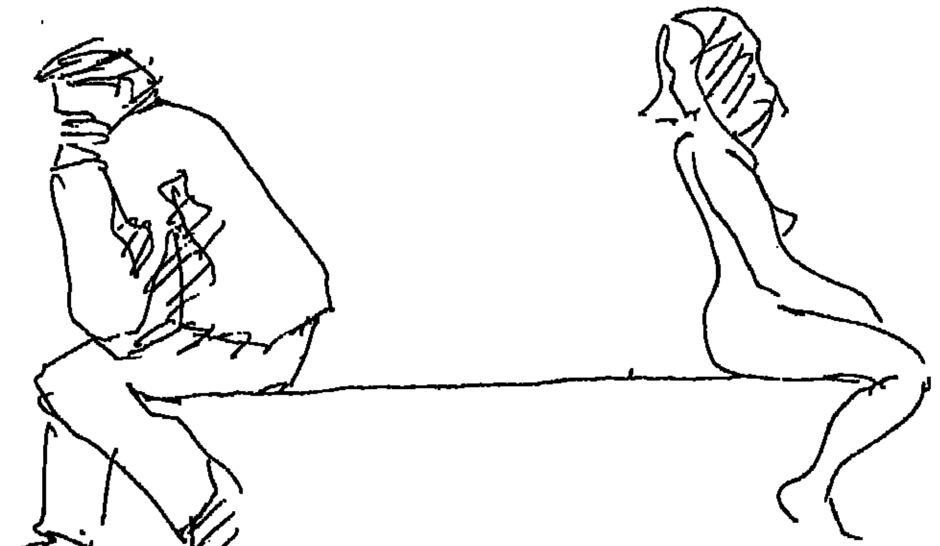
תשוקה במהלך נמוך יותר

מאז מלאו לבעלי 40, חיי המין שלנו אינם כפי שהיו. הוא פשוט אינו מתעניין במין כמו שהתעניין בעבר. וכאשר אנחנו כבר מגיעים לקיום יחסי מין, לעתים קרובות הוא מאבד את הזיקפה מהר מדי. מה קרה? האם זה נורמלי לגבר בגילו לאבד עניין במין? או שמא הוא איבד עניין בי?"

הכותבת, אשה בת 36, מתייחסת לבעיה מינית שכיחה ביותר – ומבלבלת ביותר. סקסולוגים יודעים, כי גברים מעל גיל 40 מתנסים בשינויים גופניים בלתי־נמנעים, שמשפיעים על יכולת תיפקודם המיני. ואם הגבר אינו מסוגל להסתגל להאטה נורמלית זו או להשלים איתה, הרי הבטחון־עצמי והאגו הגברי שלו סובלים מכך. הדבר מוביל לבעיות פסיכולוגיות, שרק מוסיפות לקשייו המיניים.

אך אפשר לעשות משהו בקשר לזה. אפשר להפוך תקופה זו של החיים לתקופת־מעבר חיובית, ועל־ידי כך לעשות את חיי המין ואת הנישואים מאושרים יותר מאי־פעם. כאן נענה על שאלות שמציקות לנשים רבות ביחס להאטה המינית של בני זוגן, וננסה לומר כיצד אפשר לעזור.

האם גבר מגיע לפריחה מינית בגיל 18?



כן. בגיל 18 התהליכים בגופו של הגבר הצעיר – לרבות אלה החולשים על תגובותיו המיניות – מתפקדים במלוא המרץ. איזון השרירים הוא במיטבו, מערכות הלב ומערכות אחרות בגוף מצויות בשיא תיפקודן, והגוף מפיק את הכמויות המירביות של טסטוסטרון – ההורמון המפקח על התשוקה המינית. כתוצאה מכך, גבר צעיר מסוגל להתעוררות מינית נוכח הגירוי המזערי ביותר. איבר המין שלו מסוגל להגיע לזיקפה מלאה תוך שניות. הוא יכול לשפוך תוך מספר רגעים, וכעבור דקות אחדות בלבד – להגיע שוב לזיקפה ולחזור על התהליך.

אולם, החל בגיל 25 לערך, ובמיוחד לקראת אמצע שנות השלושים ותחילת הארבעים, הגוף מתחיל, בדרך כלל, לתפקד בפחות יעילות. תפוקת הטסטוסטרון פוחתת, איזון השרירים נחלש, והמערכות של הגוף מאטות. כתוצאה מכך, איבר המין שלו זקוק ליותר זמן כדי להגיע לזיקפה, והוא עשוי להזדקק לגירוי של מגע ישיר. אפילו כאשר איברו זקור, לא תהיה לו אותה זיקפה מוצקת כבימי נעוריו, להוציא את פרק־הזמן שממש לפני השפיכה. כן יזדקק ליותר זמן כדי להגיע לשיא. משום שההתכווצויות האורגזמיות של גבר קשיש יותר הן מעטות ופחות חזקות מאלה של גבר צעיר, גם השפיכה פחות חזקה. לפעמים הזירמה כאילו דולפת, במקום להתפרץ החוצה. יתר על כן, תקופת ההתאוששות – פרק־הזמן שעובר עד שאפשר להגיע לזיקפה נוספת לאחר השפיכה – מתארכת, ועלולה להגיע ליום שלם, או אפילו יומיים.

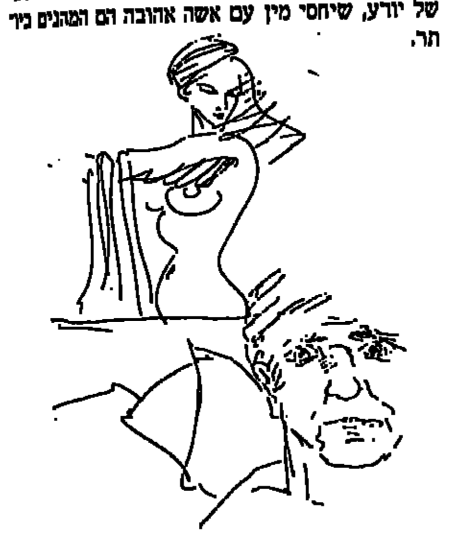
האם שינוי גופני משפיע על ההנאה ?

כן, בכמה וכמה אופנים. במהלך ההתעלסות, ההנאה הגופנית החזקה ביותר היא תחושת המלאות התובענית של האיבר הזקור לחלוטין. תחושה זאת, לא זו בלבד שהיא מהנה כשהיא לעצמה, גם מגדילה את ההתרגשות המינית הכללית. לאחר מכן, בזמן האורגזמה, ההנאה נובעת בעיקר מעוצמת ההתכווצויות ומחוזק פליטת הזירמה. הזיקפה של גבר קשיש יותר אינה כה מוצקה, וההתכווצויות האורגזמיות והשפיכה אינן כה חזקות.

האם גבר קשיש לא נהנה כל כך ממין?

בהחלט לא. השינויים המתוארים הם כולם שינויים פיזיים. אך ההנאה המינית של הגבר אינה נקבעת רק באופן בו מגיב גופו על הגירוי. הגורמים הנפשיים והרגשיים הרבה יותר חשובים: ההערכה העצמית, ההרגשות ביחס לגופו־שלו ולבת הזוג, תחושותיו לגבי ההזדקנות ולגבי ההתעלסות עצמה. למעשה, לפי חוקרי הסכס מאסטרס וג'ונסון, גבר קשיש יותר, שבריאותו טובה ומצב־רוחו מרומם, ויש לו בת־זוג מעוניינת ומעניינת, יכול ליהנות מחיי־מין הרבה יותר מספקים מאלה של בן 18, שתיפקודיו הפיזיים בשיאם, אולם הוא עדיין בלתי בשל מבחינה רגשית.

אחרי הכל, לגיל יש יתרונות. הגבר הקשיש יותר למד כיצד לעשות אהבה: הוא יודע מה טוב בשבילו ומה טוב לבת זוגו. לעתים קרובות, הוא יותר בטוח לגבי יכולתו ומה שיש לו להציע לאשה. וקרוב לוודאי גם שיש לו בת־זוג קבועה, אשה אותה הוא אוהב, ויודע שהיא אוהבת אותו. שלא כמו בן־עשרה, שחושב שצריך לרשום לזכותו כמה שיותר „כיבושים", הרי הגבר הבוגר יודע, שיחסי מין עם אשה אהובה הם המהנים ביותר.



מדוע הגבר מודאג מסימני הזדקנות?

משום ששינויים אלה רק מזכירים לגבר, כי לעולם לא יוכל להגשים את הפנטזיה שלו על האידיאל המיני הגברי – האידיאל של גבר מיני בכל רמ"ח אבריו, בעל תשוקות בלתי־נידלות, שאיברו איתן כסלע והאורגזמות שלו הן פיצוצים אדירים. „גיל ההתבגרות הוא התקופה הקרובה ביותר של רוב הגברים למיניות מסר נטזת זו", אומר ברני זילברגלד, מחבר „מיניות הגבר" והוצאת בנטאם, 1978). „כל יום וכל שנה, הגברים מתרחקים יותר ויותר מהמודל היחיד שהם מכירים. אם הם מתעקשים להשוות את עצמם עם המודל הזה, ולראות שאינם משתווים אליו, הרי המחיר הרגשי עלול להיות גבוה וטראגי".

גבר שהורגל ליהנות מזיקפות ספונטאניות עלול לקבל קשה מאוד את העובדה שאיברו שוב אינו מפגין ביצועים כמו בעבר. הוא לעתים קרובות מרגיש נבוך, משום שהוא חושב ששינוי זה הוא סימן לחולשה. גברים רבים מודאגים לגלות, ששוב אינם מרגישים צורך „לגמור" כל פעם שהם מקיימים יחסי מין. הם הורגלו לחשוב, שכל מטרת המישגל היא להגיע לאורגזמה; ואם אין בכוונתם להגיע לאורגזמה, למה בכלל להתאמץ? גבר בשנות הארבעים שלו גם רואה את השינויים האלה כסימן לכך שחייו המיניים יסתיימו בקרוב. הוא טועה. בהחלט אפשרי שגבר בריא יהנה מזיקפות כל חייו, ואפילו גבר שכמעט אינו מסוגל לשמור על זיקפה יכול להגיע לאורגזמה.

מתי מתחיל הגבר לחוש נסיגה מינית?

זהו תהליך הדרגתי. בנקודה מסויימת, עם זאת, משהו יאלץ את הגבר להכיר בכך שהוא מזדקן. בשביל אחד, אותו „משהו" יכול להיות תאריך יום־הולדת; בשביל מישהו אחר, תהיה זאת ההכרה הפתאומית שהוא שוב אינו מסוגל לשחק שלוש מערכות רצופות של טניס. הוא מתחיל לעקוב אחרי התהליכים, ומגלה שהזיקפה שלו כבר לא איתנה ומהימנה כפי שהיתה, ושכבר לא מתחשק לו לקיים יחסי מין לעתים כה תכופות. הוא מתחיל לראות את עצמו כגבר מזדקן.

כיצד מגיבים רוב הגברים על השינויים?

גברים רבים פשוט מכחישים אותם, כשם שנוהגים להכחיש עובדות־חיים בלתי־נעימות אחרות. אחרים מאשימים את האשה; הם מנסים להסביר זאת באומרם, למשל, „הייתי מצליח יותר אם אשתי היתה יותר רזה", או „היה מתחשק לי לעתים יותר קרובות אם לה היה מתחשק יותר", או „חיי המין שלנו היו משתפרים אילו היא היתה יותר טובה במיטה". גברים אחרים מסוגלים להתחיל לפתח פרשיות אהבים, בניסיון שווא למצוא את האשה שאיתה יוכלו לחדש נעוריהם כקדם. אחרים פשוט מוותרים על סכס. במקום להתמודד עם השינויים שנגרמים בגלל הגיל ולהשלים איתם, הם מתכחשים למיניותם מכל וכל.

כלומר, למעשה, לא מאבדים עניין במין?

לא. ואם גבר קשיש יותר אכן מפסיק לרצות מין, הרי הסיבה היא, כמעט תמיד, השפעה חיצונית כלשהי. למשל, ולילה או סביאה מופרזות עלולות לקטול את התשוקה. למעשה, כמויות מופרזות של אלכוהול עלולות לגרום אינאונות זמנית. מחלה, דכאון ותרופות מסויימות עלולים אף הם לדכא את היצר המיני של הגבר.

לעתים קרובות יותר, עם זאת, האשם הוא בשעמום – לא שעמום מחברת האשה שהוא אוהב, אלא מהאופן בו הם עושים אהבה. אחרי הרבה שנות נישואין, זוגות רבים זיקקו את התעלסותם למה שמכנה ד"ר מאסטרס „ריקוד מדויק לעילא ולעילא, בו נעשה אותו דבר עצמו, באותו אופן, שוב ושוב. וזה יכול להיות משעמם מאוד. זה פשוט לא מגרה מספיק".

האם בעלי פשוט משועמם?

לא בהכרח. כאשר הגבר מזדקן, המרץ שלו פוחת. אם עבד קשה, או עסק בפעילות ספורטיבית מאמצת, יתכן שלא נותר בו כוח פיזי להתעלסות. אולם מה

שקובע יותר בתחום הזה היא העייפות הנפשית. דאגות בגלל העבודה, דאגות פיננסיות או בעיות משפחתיות – כל אלה עלולות לגרום עייפות נפשית, המדכאת את התעניינותו של הגבר במין.

האם גבר קשיש חרד מביצוע כושל?

בהחלט. רק חישבו כמה דאגות יש לגבר המבוגר לפני ההתעלסות ובמהלכה: אשתו רוצה לשכב, האם הוא מסוגל לעורר גם אצלו את החשק? הם מתנשקים: הוא מתחיל להתעורר – אבל האם יצליח לפתח זיקפה? איברו מתקשה – אבל האם הוא ישאר נוקשה במשך כל המשחק־המוקדם? האם הוא יהיה מספיק נוקשה כדי לחדור אליה? כעת הוא בתוכה – מה יקרה אם איברו יתרכך? דבר כזה עלול לשים קץ לשעשועי האהבה לאותו לילה. ונגיד שהוא ישאר זקור – האם הוא יצליח לגמור? או שזו תהיה פעם נוספת בלי ששום דבר יקרה, והוא לא יגיע לאורגזמה? לדברי מאסטרס וג'ונסון, „הפחד מפני הכשלון ממלא תפקיד מכריע ברתיעתו של הגבר המזדקן מפני המין".■

פרישה

סמדר בת אדם

טובה מניפו: „דווקא בגיל בו זקוק לעזרה – הוא נעזב לנפשו."

להוסיף חיים לשנים

„הוספנו שנים לחיים ועכשיו עלינו להוסיף חיים לשנים." אפשר לראות בזה ביטוי יפה. משהו לתלות על הקיר. אבל אפשר גם אחרת, כמו טובה מניפו. עבורה זה אינו משפט סופרלטיבי אלא מוטו במורה־הנבוכים פרי יוזמתה: מדריך לתכנון הפרישה. עכשיו מוקלט על קלטת־וידאו.

רעיון הקלטת: צרור שיחות ותרגילים שעניינם בפריות חשיבה והרגלי חיים נכונים לקראת סטאטוס חדש: פנסיונר. בעבור אנשים רבים זוהי מלה גסה. טאבו. סטיטסטיקאים יראו נתונים המעידים על קשר בין פרישה מעבודה למוות. ההסבר של טובה לענין: העדרגריה. „בן אדם נורמלי אינו יכול לחיות בלי גרויים," היא אומרת „החל מגיל ינקות אנו טורחים לספק לפעוט גרויים אינטלקטואליים ואמוציונליים, כל מה שמסייע לו לרכוש מודעות בתהליך ההתפתחות. בנוסף לכך בכל שלבי החיים יש תמיכה, יש אל מי לפנות, ודווקא בגיל בו אדם זקוק לעזרה יותר מתמיד – הוא נעזב לנפשו. החברה צריכה לשמש לפורש כאם האומנת לחיקה את התינוק הבוכה ודואגת לו."

טובה עושה להחדרת המודעות הזו מזה שמונה שנים. מלחמה דון־קישוטית כמעט. התחילה כמרצה באוניברסיטה העממית בתחום הפסיכולוגיה החברתית. כשהתרחבה ההתענינות, הוציאה את ספרה 'קריאת גיל'. הקלטת נועדה לאלו המתקשים לקרוא מסיבות כמו העדר שפה ואחרות הקשורות בגיל.

מעלתה של הקלטת בהקניית תחושה של שיחות מלב אל לב. אתה הצופה, בנעלי בית וחלוק, מארח את טובה ממש בסלון ביתך, ובאינטימיות הזו היא משוחחת אתך על בעיות שאולי רצית לדחוק לפינה: למשל על חיי מין בגיל המסוים הזה, על אובדן הזכרון, על האפשרות החדשה הנפתחת בפניך: לעשות בדיוק את מה שאתה רוצה/רצית כל החיים ולא נתנו לך כי היית צריך... היא נותנת לגיטמציה להחליט לא לעשות דבר בזמנך החופשי ובקצב שלך אתה מבצע בהנחיתה הצמודה את התרגילים לשיפור הזכרון (טוב לכל גיל!). החמצת משהו? לא בעיה. מעביר את הקלטת ברוורס, וחוזר שוב על אותו תרגיל. הדברים מועברים בנינוחות וגם המסר נינוח. מחזק את תחושת הייחוד של כל אחד.

התיאוריה של טובה בנוייה על ההבדל והשוני בין האנשים. „צריך להזהר בהכנה לפרישה, לא למכור קונצנזציות. אין דבר אחד שיהיה טוב לכולם או נכון לכולם. כל אחד הוא עולם לגמרי שונה והדבר המשותף הוא רק הגיל הכרונולוגי. הבעיה שלי היתה להכין כלי אחד שיהיה טוב לכל נפש. התוכנית בכל תחום חייבת להיות אישית בהתאם לאילוצים: בריאות ואפשרויות." המינון הנכון להגדרתה: „לא מיזער ולא מירב כי אם מיטב."

„בעצם, הכנה לגיל פרישה היא אותה הכנה הנדרשת לכל שלב אחר בחיים. לכל גיל יש מה שיפה בו ומה שקשה בו. לכל תקופת חיים יש התפקיד שלה – נאמר עוד בפרקי־אבות."

טובה מאמינה במה שהיא מכנה 'זרימה נכונה': „זרימת דו סטרית בין מה שאני לבין מה שהסובב מזמן לי. אדם מאושר בכל מקרה ובכל גיל הוא זה המנצל ניצול נכון את כישוריו והזדמנויותיו"

ואין זה מאוחר ללמוד לעשות זאת גם בשלב הבוגר של החיים. איך? – הרעיונות נמצאים כולם בקלטת של טובה. מומלץ כמתנה להורים החוגגים את חתונת הזהב. במחשבה שניה – רצוי מאוד להתחיל להתאמן כבר בשלב חתונת הכסף. ■

שפי גבאי

נסיכה בקולג' צבאי

בנותיו של המלך חוסיין, הנסיכות התאומות עאישה וזאין, אינן חושבות בינתיים על נישואין. הן חיות הרחק מן הארמון, הראש שלהן בעניין אחר.

„גם במראה החיצוני, כפי שאתם רואים, אנחנו לא דומות".

שתי בנותיו התאומות של המלך חוסיין מאשתו־לשעבר מונה שונות באופיין זו מזו. „גם במראה החיצוני, כפי שאתם רואים, אנו לא דומות", מספרות השתיים עם הרבה חיוכים לשבועון הקהירי „אאח'ר סאעה". הנסיכה עאישה היא בלונדינית שירשה את מראה האם ואילו הנסיכה זאין דומה לאביה להפליא.

עאישה, שסיימה בשנה שעברה את בית הספר התיכון, „מאוהבת" במקצועות הריאלים ואילו אחותה זאין מצטיינת במקצועות ההומאנים ושפות. עאישה הבכירה היא הנערה הירדנית הראשונה שזכתה לקבל מידי אביה כנפי צניחה והיא הנערה הערביה הראשונה שנתקבלה השנה לקולג' צבאי בארה"ב. „בחרתי במקצוע הצבאי משום שאני אוהבת משמעת קשוחה, הופעה גופנית מעולה וכח סבל נפשי. אני מבטיחה להגיע לציונים הגבוהים ביותר בקולג' זה", מספרת הנסיכה עאישה. אחותה זאין מתגוררת עם אחותה, אך לומדת מדעי החברה באוניברסיטה אמריקנית אחרת.

„אנו מנהלות בארה"ב חיים טבעיים הרחוקים מקשיחות הפרוטוקול של הארמון, ובכל זאת יש הבדל בינינו לשאר הסטודנטיות. אנו מוקפות, למורת רוחנו, שומרים 24 שעות ביממה. זה מציק ופוגע בחופש שלנו", הן מרגישות. עאישה לא מתכוננת להקדיש את חייה לצבא הממלכה הירדנית. היא מבקשת בסיום לימוריה הצבאיים להשתלם במדעי המדינה והיא מאחלת לעצמה להיות דווקא דיפלומטית.

הנסיכה זאין, עדינה מאוד, מספרת: „חרף ההבדלים הקיצוניים בינינו בצורה, בנטיות ובתחביבים, הקשרים בינינו כתאומות הוא די חזק. כשמישהי מאיתנו חולה, ואנו רחוקות זו מזו, הבריאה בינינו חשה, כי אחותה בצרה. כשאנו נפגשות אנו חושפות את ההבדלים בינינו. אנו למשל, מסוגלות להתקוטט בגלל דבר של מה בכך. בדבר אחד אנו מסכימות, שתקופת האשה המסוגרת בביתה נגמר גם בחברה הערבית לנצח".

שתי הנסיכות אינן חושבות לפי שעה על נישואין. „נעשה זאת לאחר שנסיים את הלימודים האוניברסיטאים", הן טוענות. עם זאת הן מוכנות לדבר על „אביר חלומותיהן", ששתיהן מתארות אותו באותם קווים. „גבר העתיד שלי חייב להיות ירדני, גבוה ומשכיל מאוד". ■

תפוס ימים של כייף ושלוה במלון גני חמת
מבצע חורף
262 ש"ח - 4 לילות (5 ימים) חצי פנסיון
לאדם בחדר זוגי כולל מע"מ ודמי שרות
ובנוסף בחינם:
★ 2 כניסות לבריכות הטרמליות בחמי טבריה הצעירה
★ מסג' מקצועי
★ אמבטיה חמה מיוחדת
המבצע בתוקף לחודשים דצמבר 86 עד פברואר 87
המחיר כפוף לשינוי שער הדולר
הזמנות בטלפון 92890־067

ציפורניים „אמיתיות" ארוכות וחזקות
NAILTEX
8 ש"ח בלבד
רק את תדעי שהן לא שלך!
היבואן:
בר שי - יבוא והפצה
03־288957 ,04־531162־3

מועדון מטיילי מעריב
חבילת נופש בבסר חיטים
מיול בירושלים ושבת הברה במלון זהר
יום כיף בחמת גדר ושבת חברה בלביא

כדאי

מאת ג. יפית

התענוג המתוק של החורף מגיע לישראל

כל אמריקאי מלקק מן התענוג — בממוצע — 24 ק"ג בשנה ★ הישראלי הממוצע מלקק — בינתיים — רק 6 ק"ג בשנה ★ רופאים ממליצים על אכילת גלידה בחורף ★ גלידה טובה דווקא כאשר סובלים מדלקת גרון ★ רק 200 קלוריות ב־100 גרם גלידה ★ מועדון יצרני הגלידה מציע עכשיו תענוג חורפי חדש: גלידת חורף יותר רכה, פחות קרה

באמריקה זהו שגעון לאומי שמלקקים יום יום, 12 חודשים בשנה. באירופה הגשומה מלקקים מהתענוג המתוק כ־12 ק"ג בשנה, בממוצע.

אפילו בסקנדינביה הקפואה מלקק כל אחד בממוצע 8 ק"ג בשנה. ועכשיו - מועדון יצרני הגלידה מביא את התענוג המתוק גם לחורף הישראלי: גלידת חורף חדשה, שהיא יותר רכה ופחות קרה.

ה„אידישע מאמא" שלנו ידעה כמעט הכל. היא ידעה שאחרי פירות אסור לשתות מים... היא ידעה שאם אוכלים בעמידה מקבלים רגליים שמנות... והיא ידעה גם שאסור לאכול גלידה בחורף...

היום כבר יודעים שדווקא בחורף כדאי וחשוב לאכול גלידה, כי הגלידה כמקור אנרגיה היא אוגרת חום ומעניקה הרגשה נעימה ונוחה יותר בחורף.

נא להכיר - גלידת חורף

השנה מצפה לך במקרר שבמרכול הפתעה מתוקה: גלידת חורף. גלידה מיוחדת רכה יותר אך קרה פחות, לבחירתך בכל הטעמים המוכרים והאהובים.

גלידה היא ICE CREAM באנגלית. גלידת חורף היא כמעט כולה CREAM. זוהי, אומנם, אותה הגלידה באותם הטעמים האהובים של הקיץ. אך היא רכה יותר, עדינה יותר, מוקצפת יותר - ולכן פחות קרה.

היא מכילה מעט יותר שמנת ולכן „מחליקה" ברכות נעימה.

גם טעים - גם מזין

כדאי גם לדעת, שגלידת חורף אינה רק טעימה ומרעננת. היא גם מזינה מאוד. גלידת חורף מכילה ויטמינים (בעיקר A), מינרלים, חלבונים ופחמימות. היא עשירה בסיד, פוספור, מינרלים אחרים וחומצות אמיניות חשובות. בקיצור, כל מה שהיית רוצה שהילד שלך יאכל. וכאשר מדובר בגלידת חורף - את יכולה להיות בטוחה שהוא יאכל ו... יבקש עוד.

כיבוד בטעם טוב

עכשיו, כאשר הילד ירצה „משהו טוב", את יודעת מה להגיש לו. את גם יודעת איך לפנק את הבעל למנה אחרונה. והרעיון החמוד מכולם - יש לך כיבוד מרענן ללוות אתו את הקפה כאשר באים אורחים. האמיני לי, זה יותר מקורי, יותר טעים וגם יותר קל להכנה מאשר עוגה, למשל.

ואחרון אחרון חביב: כאשר את יוצאת לקניות, שימי לב לסימון המיוחד „גלידת חורף", המופיע בצורה בולטת בחזית כל חבילת גלידה כזאת. רק הסימון הזה מבטיח לך שאת מביאה הביתה גלידת־חורף אמיתית, טריה.

גלידה - התענוג הלאומי האמריקאי

האמריקאים מודעים לנושא הבריאות, והשולחן המשפחתי ערוך אצלם בהתאם ל„שגעון הבריאות הלאומי" ש„תקף" את היבשת.

דווקא משום כך, מפליא מקום הכבוד השמור לגלידה על השולחן האמריקאי. מתברר שהגלידה היא התענוג הלאומי שלהם ובתחום זה הם הצליחו להשיג שיא עולמי: צריכת הגלידה הממוצעת לנפש בארה"ב מגיעה ל־24 (כן, עשרים וארבעה) ק"ג! ומה שמדהים לא פחות - הצריכה בחודשי החורף כמעט ואינה משתנה.

מנת גלידה בארוחה המשפחתית היא חלק מתרבות האכילה המודרנית. בארצות־הברית, כמו גם באירופה, משמשת הגלידה חומר־יסוד להכנת מעדנים. האמריקאים קונים גלידה הרבה יותר, למשל, מקפה, דגים או תפוחים. גם החנות הקטנה ביותר, איי־שם בקנזס, תאבד לקוחות אם לא תחזיק מלאי קבוע של חבילות־גלידה. האמריקאים אינם מוכנים לוותר על גלידה, גם אם כתוב ינואר בלוח־השנה.

סופגניות גלידה ברוטב תות־שדה

עוד־מעט חנוכה. גם מסיבות הסילווסטר מתקרבות. האורחים לוגמים כוסית מול תנור חם - ואז את נכנסת עם מגש ההפתעות: סופגניות־גלידה ברוטב תות־שדה אוורירה מוקרמת: צפויה התנפלות כלליתו

מתכון (ל־8 מנות)

חומרים:

טורט לבן או שוקולד
6 כדורי גלידה וניל או שוקולד קרמל
אבקת סוכר
שמן לטיגון עמוק
300 גרם רוטב תות־שדה (מחית תות עם מעט סירופ)
עלי נענע לקישוט

בצק בירה
300 גרם קמח
1 בקבוק בירה
3 ביצים (חלבון מוקצף עם סוכר)
30 גרם שמן (2 כפות)
קורט מלח
20 גרם סוכר

אופן ההכנה:

1. חתכי 6 עיגולים מתוך הטורט בעזרת כוס וסכין חדה, הסירי את ראש העיגול בזהירות והוציאי את הצורה שתתקבל (מעין כוס). מלאי את הכוס בכדור גלידה, כסי עם המכסה והדקי.
2. הקפיאי למשך 6 שעות.
3. הכיני בצק בירה מכל החומרים. אל מקצף החלבון הוסיפי בלילה.
4. טבלי את הכדור הקפוא בבצק הבירה וטגני בשמן עמוק וחם, עד שיזהיב.
5. הניחי על מפית ובזקי אבקת סוכר.
6. צקי את רוטב התות על צלחת ההגשה, הניחי כדור במרכז הרוטב ועטרי בעלי נענע.

מה אומר הרופא על גלידה וריפוי דלקות גרון

פרופ' יהודה שינדל מכיר היטב את הנושא. עד לפני זמן קצר הוא שימש כמנהל מחלקת אף־אוזן־גרון בבית־החולים בילינסון. עם הידע והנסיון המקצועי שלו קשה להתווכח.

„מדובר בעקרון פיסיולוגי פשוט" - מסביר פרופ' שינדל. „כאשר ילד או אדם מבוגר סובלים בחורף מדלקת־גרון, דווקא מאכל קריר יותר מקל על ריפויה. כאשר יש פצע נפוח, שמים עליו תחבושת קרה כדי להוריד את הנפיחות. בדיוק לפי אותו הגיון, מדוע לא לתת גלידה קרה למבוגר ולילד, כאשר הם סובלים מגרון חם וכואב?"

הגלידה, מסתבר, מסייעת לילד החולה ב־3 מובנים:

ראשית, היא מביאה קרירות מרעננת לפה וללוע ומשפרת את ההרגשה הכללית. שנית, הגלידה מקילה על תחושת החום ומורידה את הטמפרטורה הגבוהה במקרה של דלקת. ושלישית, היא מרגיעה את הכאב עצמו - והחולה סובל פחות.

מדהים - אולי, אך מדובר בעובדות בדוקות.

דיאטה עם גלידת־חורף?!

כן, אומרים מומחי התזונה והדיאטה, ומדגישים דבר חשוב: אין דבר כזה הנקרא „אוכל משמין". הכל ענין של כמויות. אם אוכלים גלידת־חורף בצורה מבוקרת ומאוזנת - כמו כל מזון אחר - אפשר לשלב אותה גם בתפריט דיאטטי. כמות של 100 גרם גלידה מכילה - לא להאמין! - 200 קלוריות בלבד!

הגלידה, מתברר, אינה רק משביעה ומרעננת. הקינוח המתוק והנפלא הזה מומלץ גם לאיזון התפריט של הילדים (בעיקר אם אינם מתלהבים ממוצרי חלב). הגלידה מכילה ויטמינים (בעיקר ויטמין A), מינרלים, חלבונים, פחמימות ושומנים. היא עשירה בסיד, פוספור, מינרלים אחרים וחומצות אמיניות החשובות לבריאות. כל המאגר הבריאותי הזה נמצא בחבילה של גלידת־חורף רכה, שגם מוסכת לך את השאלה הנצחית: „אמא, יש משהו טעים לסוף הארוחה?"

חשיפה

אברהם שרון

יגאל. יגאל ישב על הכריות הכחולות ואמר שהחיים שלו בסדר גמור אבל משהו באצבעות מדגדג. האשה נבוכה ומסכימה לשינוי אבל גם היא לא יודעת בדיוק מה ואיטה. יש לו בית־קפה קטן ברחוב לא ראשי, נכנסים פקידים בהפסקות, תלמידים בכל שעות היום, עוברי אורח, קיבוצניקים, כולם. שותים ויוצאים. בשש לפנות ערב הוא סוגר והולך לצנוח מול הטלוויזיה, להגיד פרצקולה מרצקולה לילדה המתבגרת שלו. לרפרף על העיתון, לאכול סלט חביתה ולפעמים יוצא לחברים, להעביר ערב בקלפים.

בשנה שעברה ניסה יוגה ולקח קורס בצרפתית. מה לו יוגה ומה לו צרפתית כשהיוּסי הזה עם הדפיקות שלו מטמטם את המוח ומזיז את הקירות דווקא באחת עשרה בלילה ורב עם אשתו בפרסית עתיקה וצרודה כאילו אל תוך מיקרופון. ניסה מדיטאציה. השלווה הס־תומה שלו הוציאה את אשתו מהכלים. היא שאלה אם יש לו ביצים או מה ולקחה שיעורים להתנהגות במצבי לחץ.

יגאל, עליזה, רחל, חנן. ארבעה עולמות המשיקים זה לזה בקו הבדידות. ארבעה לבבות: לב חיפאי, לב עכואי, לב עפולאי ולב מן הקיבוץ. מי יודע כמה עמוק וכמה נוקב הוא הלב. אולי אין לו, לאדם, אלא מה שיש לו בליבו ומה שיש לו בליבו הוא מה שאין לו. הצצה אל מעבדה לפיתוח תקשורת ולשיפורה.

ארבע נפשות מחשות את עצמן

הגשמים ניקו את התריסים הישנים והשלוליות היו חומר להפגת שיעמומה החולני של הבת. היא היתה מתיזה מים וצועקת בצחוק של עוויות כטן ויגאל היה מתפלל שיקרה לה משהו או שיקרה לו. שמשהו ישתנה. שמישהו ישתנה. והוא לא ידע מה. בשבתות הם אוכלים כיסנים ממולאים בירקות טחונים ויגאל אוהב להשתרע על הערסל המוטלא משקיקות עבים וחומים, לקרוא את הכלש התורן שלו, לעשן מקטרת ולרצות שינוי.

הוא ישב על הכריות הכחולות ובכה את החיים שלו, שהם בסדר גמור, אבל משהו חסר ואם היה יודע מה אולי לא היה בא לכאן.

עליזה. עליזה הקשיבה ליגאל כפה קפוץ. היא כיווצה ברכיים וקרבה אותן אל הסנטר, עיניה בוערות וידיה מועכות סיגריה אל תוך מאפרת־נייר מאולתרת. היא חציתה כבר את המיקורים הצהובים הלוך ושוב וכל חייה הם ניסיון פיוטי למצוא גבעול ירוק אחד, רק אחד, ואז תדע עליזה שכל חייה היו יפים ונכונים והיה בהם טעם.

אתם יודעים, היא לחשה, אני הייתי בשואה וראיתי עד כמה כן־אדם הוא גרגר קטן. ראיתי דברים שרואים רק בגהינום, בלי עיניים, דברים שרואה השטן יום־יום. ראיתי רוע וראיתי כיעור וראיתי חושך שאין לו שיעור וראיתי את הסוף בא ובולע אותי, רעב ומיני, לש אותי ומרסק את עצמותיי ומזמין אותי לביתו. אתם מבילא לא תאמינו כמה שחור אפשר לראות בעולם הזה, ויצאתי משם נוטפת אש וכל חיי הם הליכה על גחלים.

מה אתם בכלל יודעים על כאב, על יאוש: על איזו משמעות אתם מדברים בכלל. על איזה סיעמום, פה חוג, שם חוג זה הרי בעיות של עשירים מופלגים. אין לי הסקה בבית והטיח מתקלף והקירות אכולי מים. אבל יש לי בית ורק את הסיוטים של הגרמנים שבאים לחנוק אותי באמצע המשגל לא אוכל לגרש לעולם.

עליזה לא היתה מסוגלת להקיא מתוכה את הבכי שהיה כלוא בה ארבעים שנה. בלילות, היא אמרה, אני מסתתרת בתוך השמיכה ועושה לי את החושך רק יותר הם וירוק, רק ובגעולי, ואז אני מעבירה את אצבעותיי והליטוף האוורירי הזה העושה חומר מהדימיון עוזר לי לפלוט רעלים מהגוף. אני רוצה להגיד לך, יגאל, שלפעמים השינוי, תחושת ההקלה, התודעה של יכולת היציאה ממצבים ויפשתיים, היא בתוכנו, רק בתוכנו. איש לא אשם ואיש לא אחראי במקומנו, רק אנחנו. אנחנו נוטים לייחס את סיבותיו של המצב לזולת וכך אנחנו מנציחים את המצב ולא תורמים כלום לשינוי. אולי זה נשמע לך גבוה כזה, אבל תנסה גם במצבים הכי לחוצים שבהם אתה נתון לעשות הבדלה, לזהות איפה הבוץ. מה הן המושכות, האם הסוס האמור לחלץ ממנו את העגלה הוא אתה, ולאן להוציא את העגלה, ומדוע תמיד נראה שבמקום אחר יבש יותר וחלק יותר.

אחרי הדברים האלה אספו עליזה ויגאל את עיניהם זה מזה והתחילו להפיק, סמוי ודק, מכנה משותף של בכי מן הסוג שדמעותיו זולגות פנימה.

רחל. רחל ישבה באחת הפינות, על־יד הווילון התפוס קורים של זנבות־אבק ומטווה אפוריש־קוף של ריר עכבישים. היא השפילה עיניים בוערות מבכי ופלטה לכלוכים קטנים מן הרעמה הסמיכה של תלתליה השחורים.

אדם משקיע ומשקיע וכל חייו הם קריאת כיוון רפה אל תוך לוע ארוך ואפל של מנהרה ספוגת־הד. אדם קם ומנסה דבר מה, מהמר, בוחר להעז, הלא דבר אינו בטוח ואין ערובה בכלום, לפעמים מצליח לו משהו קטן ויש בו אור, אבל אחר־כך הכל מתפורר ושוב אי־אפשר לתכנן ולבקש שהעולם יהיה פשוט וחלק. היה איש אחד שאני אהבתי אותו באופן עמוק מאוד ומרוכז וחריף. וכל עצמותינו היו לב אחד גדול חובקיכל ופראי. היתה בינינו הבנה דקה ועשירה. לא הסתרנו דבר זה מזה. צמחו בינינו גבעולים יפים ועגוגים והחיים היו טרכוס אחד גדול.

פתאום, בלי אזהרה, בדרך ההתמוטטויות, שטף אותי גל קר ומחשמל של רתיעה וכמו באיזו סחיפה ארירה, במערבולת של סיוטים, אני לא יודעת מה קרה, חשתי עליזה עצומה ורצון לברוח ולהתחיל הכל מחדש, לבד, רחוק, בלי איש לידי, למחוק את הניסוח הנקי לכאורה ולהפוך את חיי לטיוטה נוספת. לפרום את הצעיף התרנגי, לפרוץ הלאה, לבדוק, להשתולל, להתחיל משהו אחר, מתוק, מלא זריחות, כאילו אפשר לוותר על כל האימה, לשכות את העצב, לעלות ולצוף על קרום הרכרים ולהיחשף לשמש טוכה, פותחת נימים, לפרות.

ואז, בלי בדיקה מספיקה, כאילו בסוף הנסיקה מובטח לי העשב הירוק והלח של איזה דשא שמימי, נפרדתי מהאיש היקר והטוב שלי והלכתי לי אל הבלתי נודע. ופתאום גיליתי, כפגיעת ברק, שאין תחליף לבדידות, שנורא להיות ציפור דרור, חופשיה, מפוזת לה מפיסת שמש אחת לאחרת, ששהכל פתוח לפניה וניתור קל ממקום למקום הוא חוט־השדרה של הוויתה. בכל מקום אור אחר וצל אחר ורחשים והמולות ותסוסות ורעשי הלילה הקטנים ובכלל. פתאום גיליתי כמה אין־אוני הוא המצב הבודד, כאשר חסר האיש להשמיע באוזניו את כל המרירויות הקטנות, הרכילויות, הקשקושים, להגיד שקר או שחם מרי, שהוסת לוחצת, מה ללבוש, שאולי נשב הערב בבית ולא נתרוצץ בחוץ.

אולי לא בדיוק מצליח לי ההסבר, אולי הדברים ברורים מדי או סתומים מדי, אני לא מאחלת לאיש שהאור יחמוק לו כמו ציפור. הכי קשה היא הידיעה, שהדבר שהיה בהישג יד, שהיה בתוך הלב, בגוף, בנפש – אני עצמי שמטתי אותו.

קול צלול יצא מפיה של רחל בקילוחים לא מדודים של פרצי צחוק ובכי. רצועות נחשים לחים וחלו לאורך פניה, ירדו אל התהומות הקמורים של שורש צווארה והלאה. היא לא ידעה לאן לקחת את ידיה וגם רגליה לא מצאו מנוחה. כל אחד טוחב עליו את הפצעים שפצעו בו החיים, אבל לפעמים יש מצבים שבהם צריך להיראות קליל כמו נוצה, רך כפלומה, לא להעמיס על הזולת את כאביך המשעממים, לא לשוות להבעתך קו של יסורים אינסופיים. אנשים לא אוהבים את זה.

הלא אפשר להתפורר מן המחשבה, שאין לאדם פנים אלא הפנים שהוא מעמיד בפני הזולת. ומה הם חיי אם לא עיסת פירורים אסופה אל תוך עצמה.

חנן. לפני עשר וחצי התחיל חנן לכסוס עיפרון. תנור החימום הפיץ פקעות של אד בתוך החדר. האויר נעשה אפור וסמיך. גל קל של שיעול תקף אותו. הוא האדים כמו תמיד לפני שדיבר.

אני רוצה, הוא התחיל, לדבר על מצוקה איטית, מכרסמת, על קושי דק אבל חריף שקשה לזהות אותו. מי שלא גר בתוך קיבוץ לא יבין על מה אני מדבר. מי שגר בו – לא בהכרח יבין אותי. אני לא רוצה להכליל ולא רוצה לייחס למישהו דברים, שאולי אינם משקפים אותו.

כל השנים, אולי עשרים, אני עובד בתפוחי־אדמה, קשור לטבע, מתחלף עם העונות, מרגיש את הזמן כמו שאומרים, אבל איכשהו – לא שייך לזרם המרכזי. אני מסור לעבודה, מקיים יחסי־עבודה תקינים עם הצוות, מתכבד עם כולם. האשה מבסוטה בקיבוץ, הילדים גדלים יפה, אני חופשי לטפח את האקווריום ולמיין בולים באלבומים. ויפה וטוב לכאורה, אבל משהו מציק, לא נוח. קשה לזהות, קשה להצביע, וזה אולי הכי מציק. העמימות הזאת. ההכרה הסותרת את התחושה, מראית־העין לפיה הכל פשוט ונינוח וחלק ולא בעייתי. מן יופי ואיכות כפריים, אשר מתחת להם – וכאן הבעיה שלי – מתקיימת לה איזו זחילה רעה, ארסית, עירומה כנחש, מן תחושה שאצבעותיו של היחד הזה חונקות לפעמים, וכל המלים היפות על שיתוף ועל שיוויון הן בעיקר במצבים של תירום, בהם ההתגייסות היא מעל ומעבר לכל מה שאפשר לשער מחוץ לקיבוץ.

מה אגיד לכם? אי־אפשר להשוות קשיים ובוודאי לא למה שעברה עליזה בשואה. חיי גם אינם דומים לחייו של יגאל ואני לא מרגיש תקוע, או חייב להעז ולעשות משהו. יש בחיים שלי מתח טוב ובריא. הקושי שלי הוא, אם אפשר לומר, קושי סביבתי. איש אינו תובע ממני מה שאינני מסוגל להיענות לו. אני לא חושב שאני מאכזב מישהו בכך שאינני ממלא את ציפיותיו.

אני די מקובל בחברה. מרכז ענף. שותף בוועדת התכנון של המשק. אחראי על המון דברים קטנים, שאפילו לא כולם יודעים. המשפחה גאה בי. אנחנו מאושרים אבל במשך השנים, איך להגדיר זאת, אני חש כעין כירסום בשולי האישיות, כמו חולדה שנכנסת לארון בגדים, מתמקמת שם וכהתחלה מפוררת את ניירי־הציפוי. אחר כך פורמת בשיניה הדקיקות סיב אחר מאריגי הצמר ולאט לאט משתלטת על התכולה ועושה בו שמות.

אני מוקף אנשים, נפגש, משוחח, תורם, מעורב, אבל בעצם, לא יודע אם תאמינו לי, אני בודד. לפעמים מתחשק לי לרוץ לשדות, לפתוח ידיים ולצעוק, לשחרר אויר כלוא, להישטף ברוחות, להתמרח על החיטה, לשבת ללעוס גבעולים או אשבולים, לבלות כך שעות אחרות, להקשיב לרחשים שבעשב, לא לחשוב על כלום, רק להתמלא בשקט השדות המרחיב, לשטוף את הלחצים, לשחרר מתחים, לחזור אחר ולהמשיך.

כל הזמן צריך להשגיח, לשמור, שדבר לא יישמט. הנה מתנהגים כאילו כל הזמן ועוזבים בתנועה רכבת של קלות ויופי ותסיסה, כמו ציפורים שאינן מחוייבות לכלום, והכנות השבריות האלה בלי החזיות ואני יצוק אל המקום ומקובע בו ובוודאי יש בי משהו מהסימנים של מים עומדים. או כל הדברים האלה עושים משהו. לפעמים מנקרת תחושת אי המיצוי, הוויתור, ההחמצה. אולי, בנסיבות אחרות, במקום אחר. הייתי יכול להיות מהנדס מערכות בכיר, מהודר ומריף ריחות־גילוח טרבים. הייתי יוצא בבוקר עם מזוודת ג'יימס־בונד מגיע אל משרד מוסק ויושב לי יום שלם רכון על שולחן שרטוט מואר באור פלורסצנטי שקוף, מצליב מבטים עם הפקידה, מתרגש, חולם.

אני לא רוצה לבכות את מה שיש לי, אבל חשוב לי שתדעו, למרות שאי־אפשר למצוא אפילו חצי־שעה פנוייה בסדר היום שלי, בתוך העיסוקים והפעילויות, בעצם אני אדם בודד. בשנה הבאה אני מתכנן שינוי. יציאה, אולי שליחות או משהו. העיקר לזוז. אומרים שהאדם נושא עימו את חיידקי הבדידות לכל מקום שאליו הוא הולך. לא יודע. אולי. לנסות צריך, לא?

וחוץ מזה, כשאני חושב על אנשים אחרים, אני מלא תודה על מה שיש לי. אני לא מסכן כל־כך, שלא תחשבו.

צער גידול

אני ואחי הקטן

סמדר בת אדם

פתאום יש עוד יצור קטן בבית. מי בכלל רצה אותו? ודאי לא ילדכם, שהפך עכשיו לאח בכור. לקנאת אחים יש שורשים שמגיעים עד קין והבל. התיאטרון לילדים ולנוער החליט להתמודד עם הנושא.

מזל טוב. נולד בן. שני. זה אומר שכאשר נגשים לחבק אותו, יש זוג עיניים נוסף מתבונן, נושא עיניים נבגדות. זה אומר שכל נישוק הופך להיות מדוד: אחד לזה ואחד לזה. זה אומר שגמרנו עם הספור־גטניות. אי אפשר להטביע את הפנים, כפי שמתבקש, בתוך בטנו הרכה־המבושמת־לחה של הרך הנולד ולנהום בכיף: "אני מתה עליך". יש לזכור להוסיף מיד: "כמובן שגם עליך, חמודי". וזה כבר לא זה. לא בשבילך ולא בשביל בעל העיניים המאשימות הזוכר ימים לא רחוקים, בהם הוא לא נאלץ לחלוק את הנשיקות עם אחרים. לא את הנשיקות ובטח שלא את חדרו.

זה לא זה. מה גם שבמשך הזמן נוספים גם כל מיני נוהלים חדשים, כמו: "בחייך חמודי, תגש רק להכנים לו מוצץ" ו"לא. אני לא יכולה עכשיו לקרוא לך ספור, אתה לא רואה שאני מאכילה אותו?" וצריך לשמור על שקט, ואסור עכשיו להביא חברים מפני ש"הוא ישן ואתה יכול להסביר לחברים שלך שלנו יש תינוק בבית..."

זה לא זה, וזה רק הולך ונהיה גרוע יותר, לפחות על פי התחושה של שי – דמות ראשית בהצגה "אני ואחי הקטן" שמעלה התיאטרון לילדים ולנוער (מאת גורד' אגמון). הצגה חינוכית, שמטרתה להעלות את נושא הקנאה בין אחים, לתת לגיטימציה לרגשות וכמובן להוליך את הצופים (מיועד לגילאי גן חובה וכיתות א'-ג') אל המסקנה הסופית: טוב להיות מה שאתה, גדול או קטן, וטוב כל כך שיש לך אותו, את האח הזה – גדול או קטן.

אליבא דשי זה נשמע בערך כך: "קוראים לי שי. אני האח הגדול. תמיד חשבתי שזה כיף להיות גדול, עד שנולד לי אח קטן. הכל מגיע לו, כי הוא קטן. מוותרים לו, כי הוא קטן. סולחים לו, כי הוא קטן, גם כשמגיע לו עונש. פיתאום אני לא כל כך בטוח שבאמת כיף להיות גדול, בייחוד כשעושים לאח הקטן יום הולדת ושלי היתה מזמן. אז החלטתי לחלום חלום ולהיות פעם אחת האח הקטן. מה שיצא שם בחלום, זה כבר לא כל־כך באשמתי, את זה תראו בהצגה".

בחלום, שי הופך להיות האח הקטן, וניתן נטוי לרצונו להיפטר מאחיו הגדול, מיכאל. להיפטר במובן הסופי והמוהלט של המוות. מובן שעוד במהלך החלום הוא זוכה להארה ומתעורר למציאות טובה יותר. אמא (מיקי מרמור), אבא (ויקטור עטר), שי (יעל בבור) – בן שש וחצי, מיכאל (נגה פז) – בן ארבע. חמישים דקות של הצגה. בדרך כלל מרגישים כמו בבית. כל שלל ההוראות של עשה אל תעשה המוטלות על שי, רבורים כמו "נו באמת, תוותר לו, הוא הרי קטן..." באיזשהו שלב האמהות שבקהל מתחילות לזוז באי נוחות, ביחוד בשלב בו נשמעת לחישתו הרועמת של אחד הזעטוטים הצופים: "יו: האמא הזו היא ממש מבשפה!"

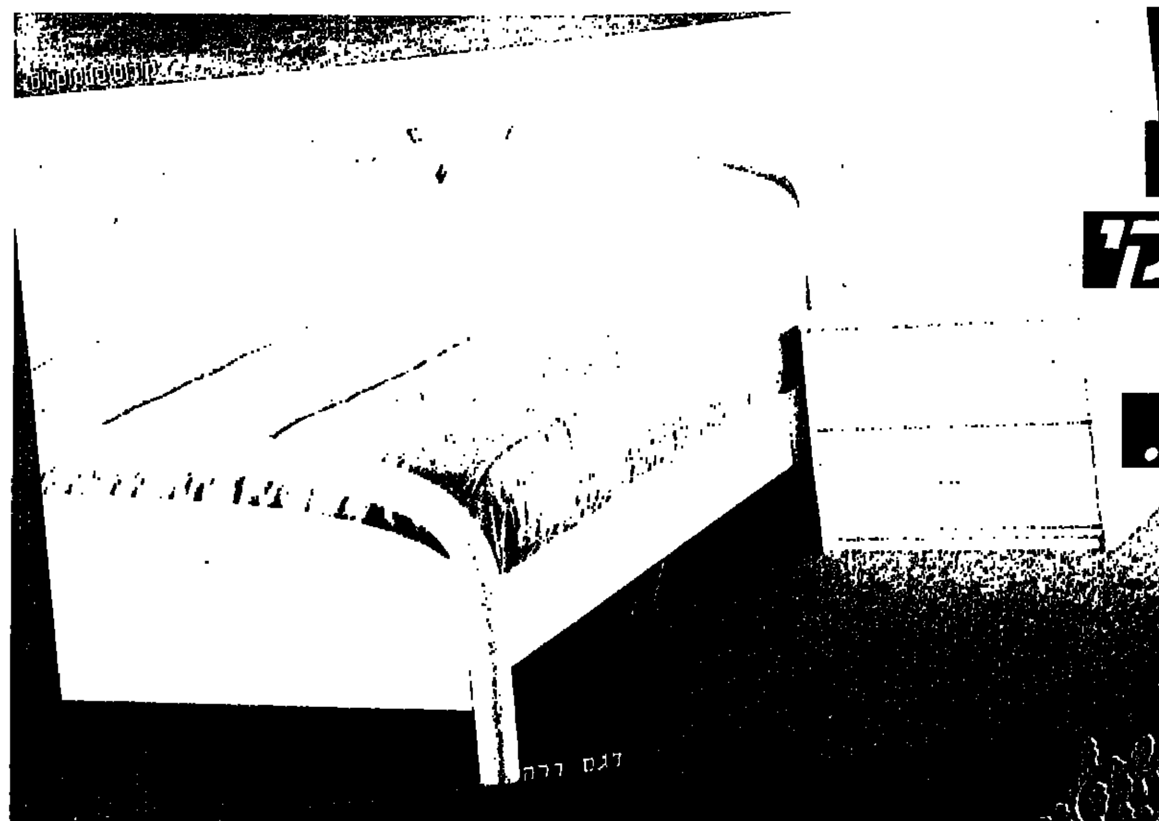
את חשבון הנפש האישי והאם גם אני נראית כבה? כל אחת תערוך עם עצמה.

כדאי אולי להוסיף למסר הויזואלי הנובע מן ההצגה, את האינפורמציה -- על קצה המזלג – ששמענו מפיה של עדנה בצנלסון, פסיכולוגית לילדים: "קנאת האח הגדול בקטן, נחשבת לתופעה פחות סימפטית מאשר להיפך. היא מובילה להתנהגות ילדותית ומעידה על תחושת קיפוח. זה בהחלט מצב לא רצוי אך רווח. כללית, הפסיכולוגים אינם רואים בה תופעה שלילית, ולו בגלל האוניברסליות שלה והאינטנסיביות הגבוהה בה היא מופיעה. הצד החיובי של התופעה: היא מכינה לחיים – מי שלא עברו זאת, צפויים לקשיים גדולים יותר ביכולת להתמודד עם מסגרת, להיאבק על מקומם בחברה, יודעים פחות לוותר.

"בכל מקרה, חשוב מאד לברר מה הגורמים. הרבה פעמים הורים אינם מרגישים שהקטן מקבל מעבר לנדרש. יש לבדוק האם הגדול מקבל חיזוקים על התנהגויות של גדול, כדי שיהיה מבסוט. אני בעד להבליט את זכויות הגדול, אפילו באופן טקסי: לאפשר לו ללכת לישון מאוחר יותר, להרשות לו ללכת לבד למכולת – אם הוא רוצה ואם הוא בגיל המתאים, ועוד. החשוב מכל – לשוחח, גם אם ההורה אינו רואה עובדות בשטח. להתייחס לתחושות של הילד. קנאת האח הקטן בגדול היא נורמלית יותר. יש בה משהו שדוחף קדימה ומעיד על הרצון להתקדם. טבעי, שהקטן ישאף להשיג את הזכויות שיש לגדול. הקנאה הזו היא תוצאה של גיל, בו הקטן רואה את הגדול כבעל אפשרויות שהן מעבר להשגתו. לכן במקרה הזה התופעה פחות מדאיגה".

בכל מקרה, אין צורך להיכנס לפאניקה. צרת רבים חצי נחמה. עובדה שהתופעה רווחת עד כדי כך שהתיאטרון לילדים מצא לנכון להקדיש לה הצגה ■

מיקי מרמור ונוגה פז. של מי את, אמא?



רהוט איטלקי זה או.קיי.

דגם דרה

מבחר מערכות ישיבה מעור
מדגמי תערוכת מילאנו 1987
תוצרת IANNANTUOIN -- איטליה
במחירים שטרם היו כמותם
בארץ!

★ עד 11 תשלומים בויזה עדיף.
★ עד 5 תשלומים בצ'קים דחויים.

OK
רהיטים בע"מ

או.קיי. יבוא, ייצור ושיווק רהיטים
תל־אביב, רח' היסוד 4 (ליד בנין מרכזים), טל' 828831.
רמת־השרון, בית וןן, אוסישקין 41, טל' 03־485910.
נתניה, רהיטי רורה, פינסקר 20, טל' 053־34777.

בית החוגים והאמנויות

בהנהלת אורית ורצברגר
מוכר ע"י משרד החינוך

10 שנות חוגים פעילויות וסדנאות

תצוגה מיוחדת בימים אלה ובחנוכה!!

בואו ללמוד במקור!!
קורסים בשעות הבוקר אחה"צ והערב:

אריגה אמנותית
תחרת מחט
פיסול בבד
רקמה אמנותית
ציור על עץ

פיסול בחומר רך
ציור על משי
ויטראז' אמנותי
עיבוד טלאים
תפירה בורדה

סדנאות חד פעמיות הכוללות את כל החומרים והאירוח

עיצוב מרציפן
תכשיט פיסולי טמימו
תמונות ממימו

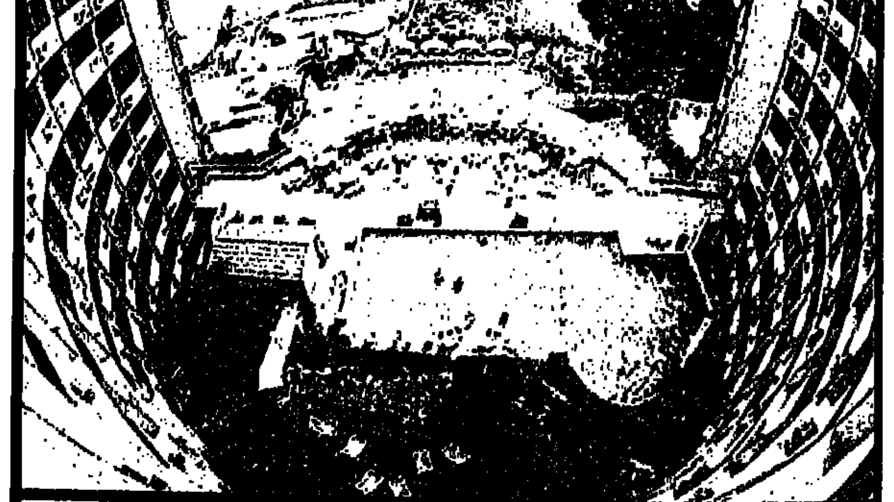
ציור על משי
קישוט פיסולי מבד
סיבה רוקוקו
ועוד ועוד...

סדנאות מיוחדות לקישוטי אופנה
מעור מפויטים ומסימו

במקום חנות לחומרי מלאכה ומיסגור תמונות אמנותי.

פתוח לקהל: 9.00-13.00, 16.30-19.00
ביאליק 77 רמת־גן, טל. 721816, 03-726833

מלון הולידיי טבריה



כאן, ממש כאן, 4 ימים ו־4 לילות

ב־99 ש"ח

תוכל להעביר 4 ימים ו־4 לילות של חופשה מהנה שעליה חלמת
במלון הולידיי טבריה
עם מועדון־לילה מפואר ושלל תכניות מגוונות, בריכת־שחיה, מחוממת, מועדון בריאות, סאונה, ג'אקוזי, מתקנים רבים, מטבח עשיר ומגוון בטעמים פיקנטיים.
המחיר כולל דמי שירות, לא כולל מע"מ טלפון: 067-21901-2-3
המבצע עד 15.3.87

לנכי צה"ל – עכשיו אפשר להתקבל למלון הולידיי עם הפנייה ממשרד הבטחון, לאחר שנעשו במלון כל השיפורים הדרושים, ללא תוספת מחיר.
התקשרו עוד היום לטלפון: 067-21901-2-3.

מוגש ע"י
גרין קארד

מועדון הגרין קארד לקוראי מעריב

גרטיס טיסה ללונדון בכל חודש

מתנה על כל קניה:
1. טרנזיסטור קולנוע — על קניה מעל 25 ש"ח
2. עט בלוגו — על קניה מעל 50 ש"ח
3. ארנק ... — על קניה מעל 150 ש"ח
4. מושב ... + עט — על קניה מעל 750 ש"ח
5. ... — על קניה מעל 2000 ש"ח

פרטים נוספים ותקנון חלוקת הפרסים ניתן להשיג במשרדי החברה ובעסקים המופיעים במדור זה.

חיפה עם סגנון

בגדי חן
יופי של אופנה במחירי מפעל
הרצל 20 חיפה

מיס די / **שני**
העצמאות 82 חיפה 04-664052
קרן היסוד 70 טבריה 04-703889
אפנה מקורית ובלעדית ממיטב המעצבים

מסעדת או"ם
ארוחות מלכים ב־7 ש"ח
פלטה עשירה של דגי ים או מעורב "אוס" מובחר עם תוספות 42 סוגי סלטים, תבשילים ומרקים מסוגים שונים
מבצע
שד' הציונות 10, טל. 531046

מפגש צ'ומפי
★ מסעדה ★ מעדניה
★ אוכל ביתי (קח הביתה וחמם)
רח' החרוב — מרכז עתלית

דנרש
בדי אופנה, בדים מכל הסוגים בדי יבוא בלעדיים, מבצע בכל שבוע
חיפה
שד' הנשיא 117
טל. 38914, 04-380336

רדיו אורון
22 שנות שרות ואמינות
★ מדיחי כלים פרינסס ומוצרי חשמל שונים
★ מעבדה משוכללת, שירות מהימן
חיפה - ק. אליעזר, ככר מאירהוף, 04-533332

חיפה רדיו
רדיו טייפ, אקולייזרים, מערכות אזעקה, ספויילרים
פסי מגן, מראות, כיסויים, שטיחים
שיבת ציון 11, חיפה, טל. 04-667556

ג'ולי JOLIE
מתנות
מתנה מג'ולי - נעים לתת ונעים לקבל

פליקס וילונות
בוגר תוצרת הארץ וחו"ל
★ שיווק סיטונאי וקימעונאי של בדי ריפוד ווילונות ★ יעוץ ★ תפירה והרכבה
חיפה — החלוץ 9, טל. 04-640879

לחופש ונופש — מלונך בחיפה:
מלון שולמית
קרית ספר 15 – חיפה
04-242811

בריטבר
מיטב המעדנים
מבחר תבשילים מטבחה של אבא
חיפה - מוריה 33, טל. 04-336610

לאכול טוב לאכול ב־עינת
ארוחה עסקית ב־12 ש"ח
שד' ההסתדרות 178, מפרץ חיפה
טל: 04-727249

אפנת מונקו
בגוד איכותי לנוער ולגברים ממיטב היצרנים
מחירים מוזלים - אפשרות לאשראי
חיפה - החלוץ 32. 04-641561

לה L.B בל
צעד קדימה ללבני נשים
חליפות קטיפה ושמלות פוטר
מגדל הנביאים, קומה 2, חיפה

פלטינות בין מגנטיות ללוחמה בכאבים
בלי תרופות
במשרדנו תעודות רפואיות המאשרות הצלחה מיוחדת בטיפול בכאבים הנובעים מדלקות שרירים או התכווצות (קרמפים) מכאבים ראשיים, נקיעות קלות, לומבגו, כאבי גב, כאבי פרקים ומיחושים ראומטיים בחלקים השונים בגוף.
מרגיע משכך ובדוב המקרים מבריא ומעלים כאבים, במיוחד אלה בעלי רקע ראומטי.
שלח 25 ש"ח בהמחאה אישית או המחאת דואר לפקודת ... 1666 חיפה 31015 ותקבל בדואר חוזר ... לתמרין בטלפון: 04-645089, 04-532905 בין השעות ...

ת"א והמרכז

"איציק"
מתנות זהב ולחו"ל במחירים סיטונאים
מבצע! חנוכיות מצופות זהב וכסף
מהיצרן לצרכן בהנחה של 30%
ת"א - שנקין 4, טל. 03-299152

לגבר
יהודה המכבי 65 ת"א
מוצרי עור ומתנות
טל. 444984

מרקל
מה זה קניה לצרכן?
לצרכן "קלי" עם מרקל
מוצרי חשמל ביתיים, כלי נגינה, ריהוט, דלתות פלדה ושעונים
מחיר מבצע:
2400 ש"ח ב־12 תשלומים
מנוי 50 סרטים חינם
ומצלמת פולרויד חינם!
טלפון 34250 - 057-70908
רח' רמב"ם 33 באר שבע

אופטומטריסטים
עדשות ומשקפיים
באר־שבע
רח' קק"ל 138, טל. 74278
מרכז תשתרי חדש 2, טל. 55330

קרמית
יבוא והפצה בע"מ
"ג'קוב דלפון" • מרצפות גמליט
• קרמיקה • כלים סניטרים

מוסך כרמלי בע"מ

NATALYS
057-34250
057-70908

סימפוניה
החנות המקצועית ביותר בעיר
מערכות סטריאו
טלוויזיות, וידאו, רדיו־טייפים וקסטות
ציוד הגברה לתקליטנים ומועדונים
באר־שבע
רח' הדסה 68
(פסז' פאר) טל. 75880

24.12.86

מועדון צרכנים לקוראי מעריב מנהל המועדון: לביא בועז, גרפיקה: פדר איריס יצחק שדה 34, ת"א — טל. 337129/5.

„תמיד כשבישלתי
אורז חששתי לתוצאות...

... עד שהכרתי את

Uncle Ben's®

מפנה

„מאז שעברתי ל-Uncle Ben's אני פשוט נהנית לבשל אורז. אני תמיד שקטה ובטוחה שהאורז יצא מוצלח. אורז Uncle Ben's עובר, לפני אריזתו, תהליך חליטה מיוחד. זאת הסיבה שהוא יוצא תמיד גרגר גרגר, לא דביק ולא עמילני.

„הוא נקי מאבנים וגופים זרים, ואני לא צריכה לנקות או לשטוף אותו-ישר מהקופסה לסיר. תענוג. עם Uncle Ben's לא נשארת לי בתחתית הסיר שכבת אורז דביקה או שרופה, ואני מקבלת נפח גדול בכ-25% מנפח אורז אחר.

„סליחה, שכחתי לספר לך פרט מאד חשוב: אורז Uncle Ben's טעים מאד. אין מה להשוות לטעם של אורז רגיל. תשאלי את בעלי והילדים. נכון, Uncle Ben's עולה יותר, אולם הוא שווה לי כל גרוש".

להשיג בכל רשתות השיווק ובחנויות המובחרות

Uncle Ben's®

מה שכל אורז היה רוצה להיות

לראשונה בישראל

מגוון רחב של מוצרי מזון טעימים דלי קלוריות עם סימון ערך קלורי למנה

רק נאש-קל

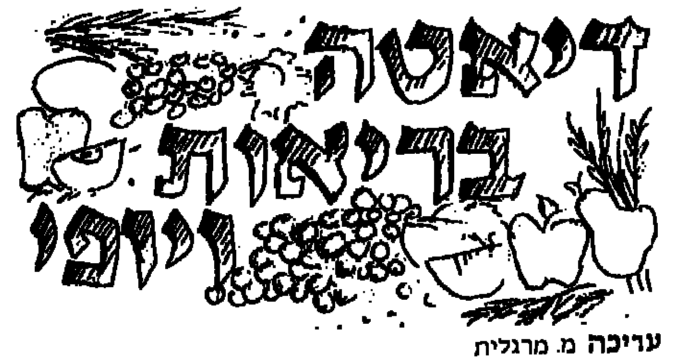
זה לא חלום...

לראשונה בישראל נאש-קל הצליחו לפתח עבורך מגוון רחב של מוצרי מזון דלי קלוריות, אשר עליהם חלמת, והם:

גוריקים, נוטים, ג'לי, סירופים, טונה, אטפירגוס, ארטישוק, פטריות, מקרלים ועוד...

כדי להקל עלייך לשמור משקל, על כל אריזה שלנו מודפס סימון תזונתי וערך קלורי למנה, ובכך חסכנו עבורך את הקלוריות.
נשמח לקבל הצעות למוצרים נוספים, דלי קלוריות לפי טעמך.

מיוצר ע"י נ.קפ בע"מ ... ת"א, הפאקיס 6 א. המשרד: קנ.. טל. 03-5519998



עריכה מ. מרגלית
הפקה ארטל פרסומים מקווה ישראל 14 ת"א

כל מה שרצית לדעת על עיסוי-גוף מקצועי

מאת: מ. מרגלית

עיסוי-גוף. חטר. הוא האמנות והשיבה של השרירים השפעתו ניכרת על הגוף והנפש כאחד.

המסג' חשוב ניוון שרירים באברי-הגוף, מסייע לנשימה ע"י פיתוח שרירי-הנשימה והגברת תנועות ריאות. ואוסה את פעילות מערכת-העיכול ומגביר את יעילות חילוף-החומרים. כמו כן הוא מרגיע את מערכת-העצבים ומסייע בטיפוח-העור – מעיסוי-הרזייה ומתן חיות ע"י הזרמת הדם בנימים הדקיקים.

מסביר שלום ג'מילי. מסג'יסט ותיק במקצועו: יתרונות המסג' טמונים בסירת סימני השימושות המקצועיות. לכן חשוב לדעת בידי מי אתם מפקידים את גופכם. הנזק. הוא מוסיף. לעיתים לא ניתן לתיקון.

שלום, מסג'יסט של מלון „דן קיסריה". פתח מכון למסג' ברחוב נצח ישראל 9 (ע"י שדרות חן) ת"א על מנת להקל על לקוחותיו הנאמנים.

בין לקוחותיו רוזמניות, שחקנים, ספורטאים ואח"סים, והרבה יפים ויפות אחרים, שיודעים ומעריכים מהו מסג' מקצועי.

מומלץ לבקר: שלום ג'מילי, מסג' כללי רפואי ספורטיבי.
נצח ישראל 9 (ע"י שדרות חן) ת"א, טלפון: 03-236041.

הסודות שלהם לירידה במשקל

אם אתם מעוניינים בדיאטות. ודאי נתקלתם שוב ושוב במושג „דיאטות אירה". תושבי חדרה והאזור אינם זקוקים להמלצה או להיכרות עם אירה מוכשוביץ – הכוהנת הגדולה של הדיאטה. מכון ההרזיה המפורסם שלה. הפועל כבר 16 שנים. ושיטותיה המיוחדות שהוכיחו את עצמן גם במקרים קשים. מרבריים בעד עצמם. ועכשיו. בשורה חדשה לשאר תושבי הארץ. אמיר גנה של אירה המתמחה בתורת המזון. וכן בלחה אביבה שעברה לצירה במשך שנים. החליטו לאפשר לכל הזקוקים לכך להגות מהידע הרב ומהנסיון שנצבר במכון זה הם הקימו את „רזים". ממשרד מרכזי הממוקם במכון החדיש להרזיה שנפתח לא מכבר בירושלים. הם מדריכים את הפונים אליהם ומייעצים – אם בעקבות פניות טלפוניות ואם באמצעות הדואר – הכל בדרך מהירה ויעילה.

השיטה המיוחדת מבוססת על ההנחה הבסיסית שדיאטה נכונה צריכה להיחשב באופיו של האדם. בסדר יומו. בהערפותיו לגבי מאכלים שונים ובהשתלבות בצורה מושלמת עם דרך חייו בקרב בני משפחתו. תריגה גדולה מדי. מהרגלים בני שנים ולחץ כבדי מדי. אפשריים לתקופה קצרה. אך מהר מאוד חוזר הגוף „לסורו". דיאטות חריפות נראות אולי תוצאה מהירה. אך אינן מוכיחות עצמן לטווח ארוך. מה שטוב בדיאטות של רזים זו העובדה שהן כוללות אוכל טוב ומשביע. ולא סתם כמה עלי חסה מרעיבים וספוגים.

הדיאטות של רזים מותאמות לכל אחד ואחד ומשתלבות בקלות בסדר היום. בשיטה מיוחדת זו אין צורך בבישול דיאטטי ואפשר להמשיך לאכול מה שאוהבים. אך הנוסחה המאפשרת הרזיה קלה וטובה מבוססת על ההרכב הנכון של כל ארוחה.

הפונים לרזים מקבלים חומר הסבר על השיטה. כולל המלצות וכן שאלון אישי להתאמת דיאטה.

על פי השאלון מקבל המשיב את הדיאטה הנכונה כפי שהותאמה לו ע"י מומחי רזים. ניתן לקצר את התהליך ולמלא את השאלון באמצעות הטלפון.

חשוב לציין כי הדיאטות מאושרות ע"י רופא כמאוזנות מבחינה תזונתית. תמורת 79.- ש"ח בלבד (ועכשיו במבצע מיוחד 54 ש"ח בלבד!). אותם ניתן לשלם בשני תשלומים ואפילו באמצעות כרטיסי אשראי. מקבל כל אחד. בשלב א' של תכנית רזים שני סוגי דיאטה. דיאטה בסיסית המיועדת ל-3 שבועות שבמהלכן ניתן לרזות כ-6 ק"ג (ומה שירד כבר לא בקלות יחזור) וכן דיאטת בזק.

שלוב דיאטת הבזק בדיאטה הבסיסית, תורם לגיוון ולזירוז ההרזיה.

במידת הצורך, כוללת תכנית רזים שני שלבים נוספים להמשך הרזיה מועלת.

אכן בשורה חשובה לכל אלו שניסו להגיע לנוסחה האמיתית להרזיה נכונה ובעלת תוצאות המוכיחות עצמן לאורך זמן.

★ לירושלמים ולכל מי שיכול להגיע – ניתן לתאם הזמנת טיפולים במכון ההרזיה החדיש של רזים שנפתח לאחרונה ואשר מציע מגוון טיפולים במכשור מודרני, המסייע להרזיה.

רזים — כשמם כן הם — מגלים לכם סודות להרזיה.
למעוניינים: ת.ד. 24093, ירושלים 91240 טלפון 02/813479 24 שעות ביממה

ארטל פירסומים

מן הטבע.. אל הטבע... „סוליין" איתך...

צרכנות נבונה של קוסמטיקה טבעית
הלכת לאיבוד בסבך הקוסמטיקה ???
ניסית כבר את הכלן

„סוליין" מציעה לך משהו חדש, שונה, טבעי באמת בין 40% ל־80% חלב טבעי בתרבית המוצרים.
אנו קוראים לזה מהפכה בתחום הקוסמטיקה. לראשונה בעולם מוצגת סדרת מוצרים טבעיים, אמיתיים, שפותחו לאחר שנות מחקר רבות.
עובדה היא שרוב חברות הקוסמטיקה לא מציינות את אחוז החומר הטבעי שבמוצריהן משום שהוא נמוך מאד (בין 5% – 2% בלבד). על מוצרי „סוליין" מצויין אחוז החומר הטבעי במפורש על גבי האריזה. לנו אין במה להתבייש!!
נפרט לפניך את החשיבות הקוסמטית של מרכיבי החלב הטבעי:
הפרוטאינים, מהווים גורם חשוב בהתחדשות תאי העור.
הסוכר הוא מקור לחיזוק השרירים ומסייע לתהליך המטאבולי כתא.
הויטאמינים למיניהם (K, H, C, B6, B12, B1, A+D) פועלים נגד התייבשות העור, מסייעים לפעילות המטאבולית, מגנים בפני קווי שמש, מחזקים את הנימים, מונעים קופרוזה, מונעים דרמאטיטיס ועוד...
היונויטול שומר על הפיגמנטציה של העור.
מים פיזיולוגיים מבטיחים הידרטציה מושלמת של העור מאחר והם זהים למים שבגופנו וחודרים לעור בקלות.
פנטוטניק אסיד מסייע למניעת סבוראה.
הודות לפיתוח החדשני המהווה פריצת דרך עולמית בתחום הקוסמטיקה, אנו גאים להציג בפניך את סדרת מוצרינו הבנויים בעיקרם על בסיס חלב טבעי:

קרם לחות 70% – 60% חלב טבעי	חלב פנים 80% חלב טבעי
קרם הזנה 45% חלב טבעי	קרם עיניים 47% חלב טבעי
קרם ידיים 65% חלב טבעי	מסיכה משולבת 30% ביצה + 40% חלב טבעי
שמפו 63% חלב טבעי	קרם לחות גוף 80% חלב טבעי

את סידרת SOLINE ניתן להשיג בבתי הטבע בבתי מרקחת, רשת חנויות הסופרפארם ודיילות אזוריות,
מרכז הדרכה הארצי סוליין. טל. 725167 – 03-731092.

אורטל מדסומים

רוצה לקבל 10?

מוגש ע"י ארטל פיו שוניח

בשנים האחרונות אנו עדים להתעוררות המודעות העצמאית לשמירת המשקל ולקשר בין משקל תקין – בריאות ויופי. מאת: מ. מרגלית

אלה סלע ואדל מור – מורות לריקוד והתעמלות (בין הטובות בארץ) בעלות נסיון רב בארץ ובחו"ל מודעות היטב לחשיבות יופי הגוף והנפש – הקימו **בשד' בן גוריון 72, בת"א, את סטודיו אנרג'י 10.**

אלה ואדל טוענות „כדי להיות חטובה ובריאה לא מספיק להקפיד על תזונה נכונה ובריאה, אלא יש להקפיד על פעילות גופנית סדירה ומבוקרת". את זאת – מבטיחות הן, ניתן להשיג בסטודיו אנרג'י 10.

שתיהן מאמינות בהפעלת הגוף ללא מכשירים, בפעילות גופנית לא אינטנסיבית מדי המותאמת לכל גיל, מין וכושר אישי – זוהי **שיטת האירוסייז** המטפלת: בסיבולת לב, ריאות, כושר גופני, גמישות, כוח ושרירים. זוהי שיטת ביניים בין הפעילות האירובית האינטנסיבית מאד – לבין הפעילות האירובית המתונה יותר.

שיטת האירוסייז מומלצת:

לשמור על גמישות, יציבות הגוף וקלילות תנועתו – המשפרות ההרגשה הכללית והבטחון העצמי. להפחתת משקל – אין כמותם לשריפת קלוריות להמחשה, 30 דק' של פעילות גופנית שורפות כ־300 קלוריות.

בתוכנית „תצפית" בטלויזיה מחודש ספטמבר נאמר: פעילות גופנית מורידה את רמת הכולסטרול בדם. אחד האויבים הקטלניים של האדם המודרני היא מחלת הלב וכלי הדם. ע"י פעילות גופנית ניתן לגרום לשיפור מחזור הדם. זרימת דם טובה יותר לכל חלקי הגוף והרי זה כה חשוב לשמירה על גוף בריא.

אלה סלע

מגוון חוגים

בסטודיו אנרג'י 10 מתקיימים חוגים מגוונים: ארוסייז, גא'ז לנערות ולמבוגרים, סטפס בהדרכת הרקדן־שחקן מנחם עייני – למבוגרים ולילדים התעמלות ויוגה לגיל הזהב, פלדנקרייז, בלט קלאסי, תנועה ודרמה יצירתית לילדים, רקודי בטן בהדרכת ליילה, יוגה – תרגילי גמישות ותזוק שרירים, הרפייה נכונה ונשימה נכונה ומודעת. היוגה תורמת ליצירת הרמוניה בין הגוף והנפש החשובים כל כך בתקופתנו מלאת המתח והלחץ. התעמלות מוקדמת לנשות עסקים 7.00 – 8.00 בבוקר – מה טוב ונעים יותר מאשר להתחיל את הבוקר רעננות ומלאות מרץ.

מתיחות – חשוב לתגמשת הגוף במיוחד לכדורלסנים, כדורגלנים וספורטאים בתחומים שונים אחרים. גם למסג' גוף מקצועי דואגות אלה ואדל. אותו ניתן לקבל ע"י מסג'יסטים מקצועיים.

הייחודיות שבסטודיו מתבטאת לא רק במגוון החוגים המועברים ע"י צוות מיומן של מורים אלא גם בצוות הרפואי ממכון וינגייט העורך בדיקות רפואיות לכל המעוניין וממליץ אישית על סוג הפעילות הרצוי ועל הקצב המומלץ תוך מעקב אישי ודיסקרטי. מכאן שכל אחד ואחת בכל גיל יכולים למצוא לעצמם חוג מתאים לכושר ולקצב האישיים שלו.

אלה סלע, מנחם עייני ואדל מור

אדל מור

יותר מכך, אלה ואדל חושבות גם על האמהות המלוות את ילדיהן לחוגים השונים – הן פתחו חוג להתעמלות נשים המקביל לשעת החוג של הילדים – כך שהזמן מנוצל.

במסגרת הסטודיו ניתן לקבל בדיקות כושר ע"י צוות מומחים.

מגוון החוגים העשיר עם צוות מדריכים מקצועי, סמפטי ואיכפתי במקום מרווח ונוח – מעניקים לבילוי בסטודיו של אדל ואלה את הציון 10.

סטודיו אנרג'י 10 שד' בן גוריון 72, ת"א 03-228214

סובלים מכאבים?
לצמיד „סבונה" יש פתרון עבורכם

לאלה הסובלים מהלחות שבאוויר – חולי הראומטיזם (שיגרון), הגיעה הישועה בדמותו של צמיד ה„סבונה".

במאמץ משותף בין מדענים אירופאיים, ולאחר שנים רבות של חיפוש ופיתוח מוצר שיפתור את בעיית הסובלים מהמחלה, ולאור נסיונות מוצלחים בארה"ב ואירופה – משווקת חברת „סבונה" מאנגליה צמיד המשכך כאבים ראומטיים.

צמיד „סבונה" – מה זה?

הוא עשוי מתערובת חומרים, בעיקר נחושת ואבץ, הידועים כמוליכי זרם ומגיבים לקור, רטיבות ולחות, שהם הגורמים לכאבים ראומטיים ומתח בשאר הגוף.

תערובת החומרים סופגת את הרטיבות והלחות; העודפים בגוף מייצרים זרם תרמי ומשאירים חום קבוע עם עליית הלחות באוויר.

הנחושת נספגת דרך העור בפרק כף היד וגורמת תחושת הקלה בכל מערכות הגוף.

שימושים

ניתן לענוד את הצמיד בפרק יד ימין או שמאל ואין לאפשר מגע בין שני קצותיו. הזמן המומלץ ע"י היצרן לגמר חילוף החומרים שבתוך הצמיד הוא שנתיים, ולכן אין להורידו מהיד במשך תקופה זו. מובן שניתן להתרחץ, לישון ולהתעמל ולעשות כל מה שעולה על הדעת.

יש לציין, כי ענידתו אינה פותרת לקיחת טיפולים או תרופות שהומלצו ע"י הרופאים. הצמיד בא כתוספת לטיפולים אלה.

את צמיד הנחושת ניתן להשיג אצל היבואן הבלעדי: מלון „מקסים", נתניה, רחוב דוד המלך 8, 053-39341 וכן בכל בתי־המרקחת ברחבי הארץ.

בקרוב אפשר יהיה להשיג את הצמיד בדגמים מוזהבים ומפלטינה. מומלץ.

כאבי גב? מתח?
עייפות?
הפתרון פלכרית

פלא של כרית למסג' עצמי

לחיצה קלה כלבד וריטוטים נעימים ומהירים יעסו את גבך התפוס, את רגליך הכואבות ויזרימו דם עד להרפיה מלאה והפגת הכאבים.

ד"ר שמואל ב. שטרנברג: „אני ממליץ על כרית הפלא מכל הלב ולאור נסיוני".

מתנה נפלאה לחג!

להשיג בבתי המרקחת, כל בו שלום ובתי טבאון השקים, ת"א – (אבן גבירול). גבעתיים, ושקים חיפה המשביר לצרכן הרצליה ודיזנגוף סנטר קר־אופ – יד אליה
להזמנות בדואר: שלח 46 ש"ח לפקודת „פלכרית" בע"מ
רח' המרגנית 50 ר"ג 52584. לסיטונאים טל' 7513458 – 03-383604

לשמירת העור: "הֶזָלִין" - חלב עור

הזלין - מרכך, מנקה ושומר על גמישות העור ויופיו.
מוצר מעולה מתוצרת באלי-שוויץ - היצרנים הגדולים לנעליים ומוצרי עור.
להשיג באריזת ספריי או בתחליב.
הזלין - לטיפוח רהיטי עור, בגדי עור וכל מוצרי העור היוקרתיים.

עתה ניתן לרכוש מיגוון רחב של משחות נעליים ומוצרים שונים לטיפוח העור - מתוצרת באלי-שוויץ.

BALLY
of Switzerland

כל מוצר של יעקבי בול!

יבואנים: יעקב יעקבי ובניו בע"מ רח' החשמל 1 ת"א טל. 621565.
. להשיג ברשתות השיווק, בחנויות חומרי ניקוי וצבעים.

מועדון מטיילי מעריב

חמישה מסלולים בתקופת הקרנבל

☆ **המסלול הדרומי — לארגנטינה, צ'ילי וברזיל**
35 יום מפטגוניה וארץ האש לקרנבל. יציאה: 3.2

★ **המסלול המקיף א' — לארגנטינה, בוליביה, פרו וברזיל**
35 יום סיום בקרנבל – רמת לינות משופרת. יציאה: 4.2

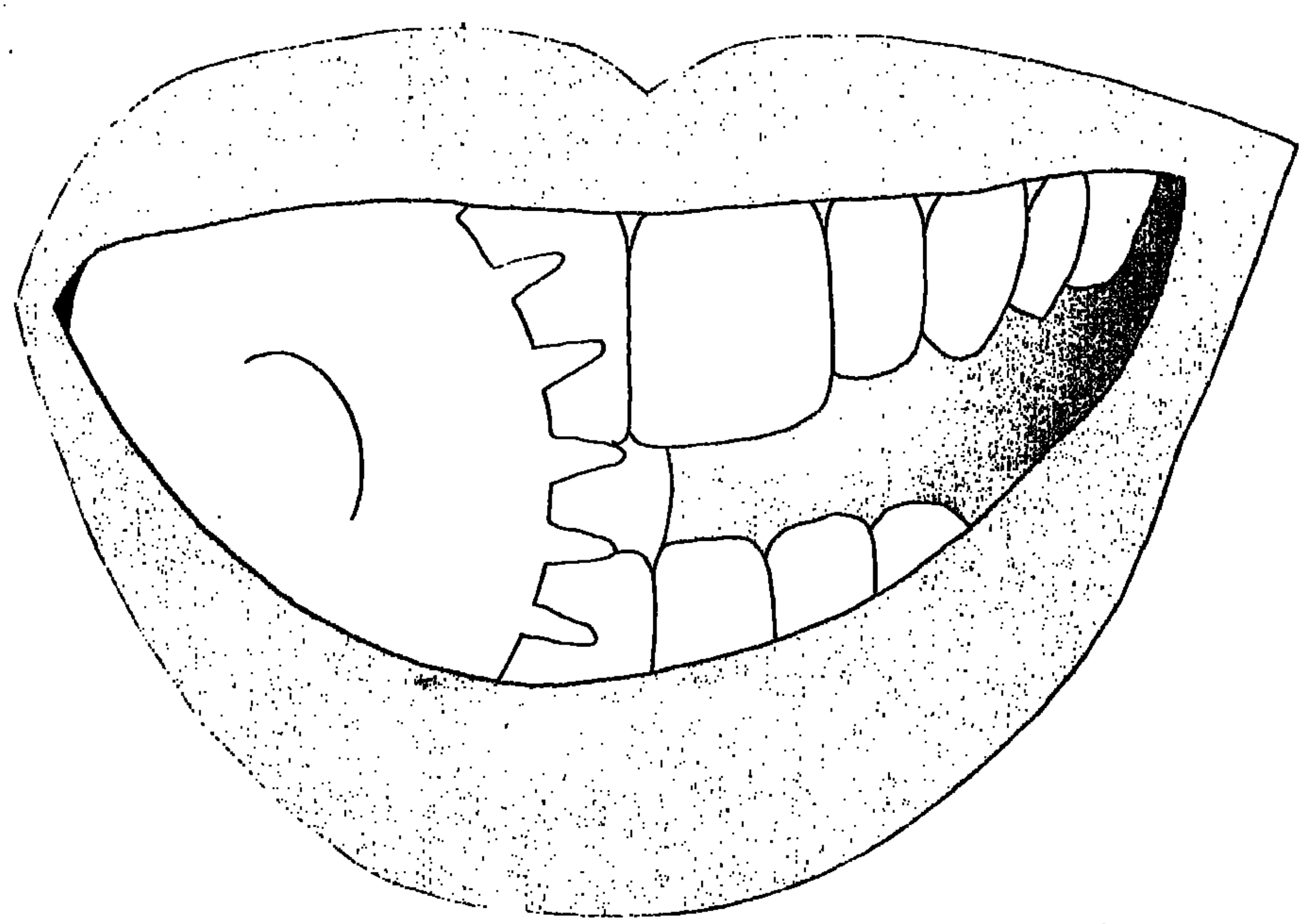
★ **המסלול המקיף ב' — ברזיל, פרו, בוליביה וארגנטינה**
34 יום פתיחה בקרנבל – רמת לינות עממית טובה. יציאה: 24.2

☆ **3 קרנבלים בברזיל**
18 יום מהאמזונס למפעלי האיגוואסו. יציאה: 23.2

☆ **המסלול האטלנטי הקצר**
15 יום לארגנטינה וברזיל עם סיום בקרנבל בריו. יציאה: 20.2

בואו אלינו לייעוץ, בנובמבר, דצמבר וינואר, כל יום ראשון וחמישי, בשעות 5.00 עד 7.30 אחה"צ, במשרדנו בתל־אביב, רח' הירקון 252, טל. 03-5463111, ויינתן ייעוץ מקצועי ע"י המומחים שלנו ליבשת – מוש סביר וגילי חזקין. נפתח ממות, נקרין סרטי וידאו מטיולים קודמים. כמו כן תתקיימנה הרצאות בתל־אביב, חיפה וירושלים.

הרולטה הדנטלית



ביקורינו התכופים אצל רופא השיניים והחניכיים, מהווים הוכחה כי אין די בצחצוח השיניים. גם מצחצח השיניים המקצועי ביותר, אינו מסוגל לסלק מפיו שיירי מזון ומושבות חיידקים באופן מוחלט.

XENEX, הרולטה הדנטלית, פרי מחקר ופיתוח רב שנתי של החברה השוויצרית I.C.M, באה לעזרתנו. הרולטה מורכבת משני גלגלי גומי המחוברים במרכזם וביניהם אא "שיני גומי" לניקוי ועיסוי.

איך משתמשים? פשוט לועסים!

גדולתה של הרולטה — בפשטות הפעלתה. הפעולה היחידה שעלינו לבצע היא — ללעוס, (ובכך כולנו מקצוענים). לעיסת הרולטה מפעילה את "שיני הגומי" בתנועות עולות יורדות וסיבוביות מ־4 כיוונים שונים, בו זמנית, לכל אורך טורי השיניים. והתוצאה: סילוק אחוז גבוה יותר של שיירי המזון מהפה* וסילוק מושבות החיידקים. ואולם...

"שיני" הרולטה בפעולתם, מעסים את החניכיים וממריצים את זרימת הדם. והתוצאה: מניעת דלקות ודימומים, חיזוק בשר החניכיים והאטת תהליך נסיגת החניכיים, הגורם בסופו לנשירת השיניים...

מה הסוד שלה?

יעילות הרולטה בשיפור הגיינת הפה נובעת משתי תכונות עיקריות:
א. שיני הרולטה מנקות את כיסי החניכיים המכסים את צוואר השן (מקום מירבץ נוח לחיידקים).
ב. לעיסת הרולטה מעודדת יצירת רוק המסייע רבות בניקוי השיניים והפה בכלל.

אחרי שרכשת את הרולטה והשתמשת בה פעם אחת, היא לא תיפרד ממך.
XENEX, הרולטה הדנטלית, תלווה אותך בבית, מול הטלוויזיה, במקלחת, ברכב, במשרד ולמעשה בכל מקום.
משך זמן לעיסתה הוא אינדיבידואלי.
הרולטה נמכרת באריזה קטנה ונוחה לנשיאה ומחזיקה מעמד כ־6 חודשים.
לבריאות נוחות ורעננות XENEX עם טעם וריח.
להשיג בבתי מרקחת, פרפומריות, חנויות טבע וחנויות השק"ם.

* במחקר שבוצע ע"י הפקולטה לרפואת שיניים מונעת וטיפולית של אוניברסיטת ציריך, שוויץ, התוצאה הטובה ביותר בניקוי הפה הושגה באמצעות הרולטה.

אפשר לחייך

XENEX

יצרן I.C.M שוויץ.
יבוא ושיווק בלעדי: A.M.O מוצרים דנטליים בע"מ.
רח' ז'בוטינסקי 73, ר"ג 52442. טל: 7514978, 7513263

A.M.O.

טיפול 10,000 לרכב כן, ולעצמך לא?

בא ונדבר על הרכב שלך.
האם יעלה בדעתך
שלא להעביר את הרכב „טסט"
שנתי למשל, לבדוק מידי פעם את
תקינותו או שלא להכנים אותו למוסך
לטיפול 10,000...?
ובכן מדוע מה שטוב עבור הרכב שלך
אינו טוב עבורך אתה?!
עד כמה אפשר להקל ראש בבריאות?
העישון, אכילת היתר, חוסר פעילות גופנית
ומתחים בעבודה ובבית מקבילים לפחות,
אם לא יותר, לבלאי שנוצר ברכב שלך
כל 10,000 ק"מ שהוא "עובר על הכביש".
למרות שאורח החיים המודרני חושף אותנו
לגורמי סיכון כה רבים, אנו מקלים בהם
ראש, אומרים "העיקר הבריאות" ועושים
בדיוק את ההפך.

הפתרון העומד היום
לרשות "האנשים הבריאים"
קרוי **רפואה מונעת**, הבאה,
כפי שמעיד עליה שמה, "למנוע מהאדם לחלות,
בניגוד לרפואה הקונבנציונאלית אשר באה
להבריא את האדם ולטפל במחלות.
באמצעות **בדיקות תקופתיות**, שהן למעשה
סידרת בדיקות גופניות יסודיות, המתבצעות
אחת לשנה בדרך כלל, ניתן לקבל תמונה על
מצב בריאותו של כל נבדק ולאתר בזמן כל
שינוי במצב,
בהשקעת זמן וכסף נמוכה בהרבה מזו שאתה
משקיע במכוניתך תוכל להבטיח לעצמך
"שקט נפשי" או "גילוי תקלות" בזמן.
צא וחשב, האם אתה לא זקוק לטיפול 10,000?

"לב הככר", המרכז לרפואה מונעת, עבר בימים אלה מבית מדיכלל למשכנו החדש בככר המדינה. צוות רופאים בכירים, סגל פרה־רפואי מקצועי, מכשור מודרני ועיצוב המקנה לנבדקים אוירה נעימה ונינוחה הופכים את "לב הככר" למקום **שווה בדיקה.**

רפואה לאנשים בריאים

לב הככר
המרכז לרפואה מונעת

ה' באייר 46, ככר המדינה תל-אביב, 62150 טל. 254530; 03-260530

גלדור־ירדן/בומן־אהל

ד"ר פנחס ירדן

לילד שוב כואבת הבטן

כאבי בטן הם מהתלונות השכיחות אצל ילדים. שכיחות זו מקהה לא פעם את ערנות ההורים ואת ערנות הרופאים למשמעות אפשרית של כאבים כאלה. לכולנו יש „פטנטים" להתעלם מתלונות וממחושים. מבוגרים מסלקים או מסתלקים מברור בעיה בהדבקתה באמירת „זה מעצבים", „זה כלום, זו רק אלרגיה", או „זה וירוס". בילדים, מוצא שכיח לצורך זה הוא קביעה ש"הילד שוב לא רוצה ללכת לגן", או „הילד שוב לא הכין שעורים ומחפש תרוץ להשאר בבית".

הורי הילד בן העשר שהובא למרפאה בשבוע האחרון חשבו אחרת. לאם, המטופלת בארבעה ילדים, לא נראה שתלונות כאבי הבטן החוזרים של בנה זה הם „סתם". הדאיגה במיוחד לא רק שכאבי הבטן חזרו וחלפו במשך ששת החודשים האחרונים, אלא ששבוע לפני שהילד הובא למרפאה החלו להופיע אצלו גם פליטות־הקאות כשעה אחרי שנרדם. ברור רפואי הראה, שהילד סובל מכיב־עכולי, זה המכונה "אולקוס" בשפת הציבור הרחב (peptic ulcer בלעז).

בתודעת רבים קיים הרושם המוטעה שכיב־עכולי הוא מחלת מבוגרים בלבד. לצערנו אין הדבר כן. גם ילדים יכולים לחלות במחלות אלה. נכון הוא שלמחלות אלה בטויים אחרים מאשר במבוגרים.

כיב (אולקוס, בלעז), פרושו פצע ברקמות המצפות שבגופנו. רקמה־מצפה יכולה להיות חיצונית, כמו עור גופנו, פנימית כמו צפוי חללי דרכי העכול, או דרכי הנשימה, או השתן. את הצפוי הפנימי של תחילת דרכי העכול ניתן לראות בקלות על ידי הסתכלות לפה. כולנו יודעים ששטחו הפנימי מכוסה בשכבת־צפוי המפרישה ריר. שם כולל לצפויים כאלה הוא רירית.

כיב, אם כן, הוא תאור של שנוי־מבנה אנטומי, תאור רי־פגיעה, באחד או יותר מצפויי גופנו. כיב־עכולי, לעומת זאת, הוא שם כולל למחלות מיוחדות של קטעים מהחלק העליון של דרכי העכול (ושט, קיבה, תריסריון) שהמשותף להן הוא התהוות כיב בצפוי הפנימי. כאשר מדובר במחלה כזו, הפוגעת בקיבה, מדברים בכיב־קיבה. כאשר המחלה מתהווה בתריסריון, מדובר בכיב תריסריון. למרות היות הכיב מרכיב משותף למחלות אלה, הן נבדלות זו מזו במהלכן, בתגובתן לטיפולים ובסוג הסיבוכים היכולים לקרות בגללן.

עד כמה שהדבר יכול להשמע מוזר, עדיין איננו יודעים מדוע ואיך מתהווה הכיב במחלות אלה. לא אצל מבוגרים ולא אצל ילדים. מה שכן ידוע הוא, שחומרים המופרשים על ידי הקיבה עצמה משתתפים ביצירת הכיב. חומרים אלה הם חומצה ותומר־עכול הקרוי פפסין.

הבטויים המחלתיים של כיב עכולי, ללא סיבוכים, בילדים ובנוער מתבגר יכולים להתבטא בכאבי בטן חוזרים, עם וללא בחילות והקאות. אחד הסיבוכים השכיחים של כיב עכולי הוא דימום. כאשר דימום כזה מתהווה בכיב, הוא יכול לגרום להקאה דמית, או לשנוי צבע הצואה לגוון שחור.

אופי כאבי הבטן בילדים הסובלים מכיב עכולי הוא, לרוב, שונה מזה שאנו מכירים במבוגרים. במבוגרים ידוע, שלכאבי כיב־עכולי יש קשר לארוחות. הכאבים מופיעים זמן רב לאחר הארוחה האחרונה. בילדים יכולים הכאבים להופיע לפני הארוחות, לאחריהן, וכלל לא להיות מושפעים על ידי אכילה ותרופות נוגדות־חומצה. גם מיקום הכאבים יכול להיות שונה מזה של מבוגרים. כאבי כיב־עכולי במבוגרים הם, לרוב, במרכז רום הבטן, בילדים הם יכולים להיות באיזורי בטן שונים. כשליש מהילדים הסובלים מכיב־עכולי סובלים מכאבי בטן ליליים.

בילדים, הסיכון של דימום מכיב עכולי יכול להופיע מבלי שיהיו לילד כאבי בטן, או כל סימן אתראה אחר. צואה שחורה או הקאה דמית כסימן ראשון לכיב עכולי יכולים להופיע בילד ללא תלונות אחרות.

הטיפול בכיב עכולי בילדים דומה לזה של מבוגרים. הוא תרופתי מעיקרו ורק מקרים מיוחדים דורשים טיפול נתוחי.

ערנות בריאותית משתלמת גם בשגרת התמודדויות יום־יומית עם נסיונות התחמקות מאחריות ומאי־נעימויות של ילדים. הרגל כזה לא מזיק גם כשמדובר במבוגרים. ■

מועדון ד"ר פישר

כינים - דרכי טיפול ומניעה (המשך)

כיצד לאבחן כינים?

אבחון כינים היא מלאכה קשה. הכינים מהירות מאד, רגישות לחשיפה ונעלמות מעינינו. להקלת המלאכה רצוי לסרק השיער מעל משטח לבן (כיור או דף נייר) ולהתרכז בעיקר בעורף ומאחורי האוזניים. אחדות מהכינים תפגענה משיני המסרק ותפולנה על המשטח הלבן.

לעיתים אפשר לגלות ביצים זעירות דבוקות בחוזקה קרוב לקרקפת. ביצי כינים קשה להסיר, בניגוד לקשקשים הנושרים בקלות. ביצים לבנות במרחק של למעלה מ-1 ס"מ מהקרקפת הן ביצים בקועות או מתות ומהן לא תצאנה כינים חדשות, אך הן מעידות על הדבקה שהיתה בעבר.

דרכי טיפול בכינמת

את תכשירי הטיפול בכינמת אפשר לחלק לשתי קבוצות עיקריות:

1. תכשירים שאותם משאירים על הראש למשך מספר שעות (מכילים קרבופוס) - (למשל מונציד תמיסה) הם חודרים דרך דופן הביצה הורגים את הביצים ואת הכינים. לכן די בטיפול חד פעמי ובדרך כלל. אין צורך לחזור על הטיפול.
2. תכשירים שאותם משאירים על הראש מספר דקות, הם פוגעים רק בכינים הבוגרות ובחלק מביצי הכינים. לכן יש צורך לחזור שנית על הטיפול לאחר 7-10 ימים עם בקיעת הכינים הצעירות, (למשל פירציד שמפו, או ריציד ספריי).

הודעה לחברות המועדון:

- נתן לקבל את עלון ההסברה לטיפול בכינים במועדון ד"ר פישר
- לקבלת רשימת החנויות המורשות, פני למועדון ד"ר פישר ת.ד. 39071 ת"א. מיקוד 61390.

ההמשך בשבוע הבא

Dr. Fischer

אשף באסקי

(המשך מעמוד 19)

(הים הקאנטאברי, המשתרע בין מפרץ ביסקאייה לאוקיינוס) נתברכה בפירות־הים, שלל דגה בגיוון רב ואיכות מעולה. השנים האחרונות קצת מדאיגות. בגלל לחצי השוק־המשותף, שפתח את גבולות שרות־המידגה. כולם החלו לדוג אצל כולם. החל תהליך של דילול המינים. נצטרך להיאבק כדי לשמור את זיקתנו הייחודית לשיפעת מיני הים הקאנטאברי".

שנים עשר השליחים

חמש שנות חניכות ב"אקדמייה לבישול" בסן־סבסטיאן ודיפלומת הע־מצטיין א"א, פתחו בפניו שערי מסעדות מעולות ברחבי החבל. לפני אחת־עשרה שנים רכש שותפות במסעדה "אקלרה" ועם אחד־עשר עמיתים מצטיינים מימי "האקדמייה", יסד קבוצת־אשפי־מטבח, אשר לימים – ועד עצם היום –מכונה בפי־כל "שנים־עשר האפוסטולים" ("השליחים") של המטבח הבאסקי. חמש שנים לאחר־מכן, בשנת 1979, "קנה החוצה" את שותפו, השיג שליטה מלאה על ה"אקלרה" והניח את היסודות ל"מטבח־הבאסקי־החדש". השיטה: שנים־עשר "האפוסטולים", כולם בעלי מסעדות, מקיימים ביניהם מיפגשים חודשיים, מעין מעבדת־ניסויים ניידת, העוברת דרך מטבחיהן של שתים־עשרה מסעדות בשנים־עשר חודשי השנה. שנים־עשר "השליחים" רשאים להזמין, כל אחד ארבעה סועדים אניני־חך לארוחות התחקירביות, וכל אשף בתורו, מבשל סעודה אחת בשנה.

העקרונות המנחים? "הרפתקנות, העזה, ניעור מסורות מאובנות. אנו חיים בעולם מורכני משתנה. המזון ורכיביו ועיבודם, הרגלי התזונה, טכנולוגיות־המטבח, הכל זורם ומשתנה, גם הטעמים והניחוחות. מטבח, הפונה עורף לשינויים, מתאבן וסופו, שהוא מאבד אחיותו גם במסורת וזו שוקעת לתהום־הנשייה". לשנים־עשר "השליחים" תודעת־ייעוד, שליחות וחובה: "להציל את המירשמים הישנים האבודים ולהחיותם. איך? לצקת 'תכנים' חדשים לתבשילים המסורתיים הישנים. להגשימם בתוספת־תמצן משלנו, וכך להחזיקם בחיים ולהורישם לבאים אחרינו".

"אקלרה" פתוחה ששה ימים בשבוע, צהרים וערב, ל־80 סועדים. מרוהטת בטעם שמרני, בהידור נינוח ופאר שקט. מערכות סכו"מי כסף, מעשה ידי צורף מקומי, מערכות כלים מחרסינה מעוצבים בעידון יקר. ויטראז'ים בסגנונו של הצייר הספרדי חואן מירו, צלחות קרמיקה באסקית מובחרת תלויות על נייר־קיר בצבע מהגוני, ותערובת של פרחי־בר מיובשים וקרחגינה רעננים באגרטלים פזורים בין ועל השולחנות. כוסות בדולח בכל גודל לכל משקה, מפות כותנה צחורות ומפיות־שולחן תואמות בתוספת ריקמה עדינה. במרתף היינות, סרורה על המרפים, "קולקצייה" מתמדת של 20 אלף בקבוקים, משנות־בציר רבות, חלקה הגדול מאיזור "ריוחה" הסמוך, בגבול חבלי הבאסקים ונאווארה. החלונות, ויטרינות זכוכית ברונזאית, המשברת את קרני השמש.

ציד מכשפות

ביום צלול אפשר לסעוד וגם להשקיף למרחקים, כשמבין עצי היער מבצבצים שרידי כפר בנאווארה. "אקלרה" שמו, כשם המסעדה של פדרו. נכנס להיסטוריה האיזורית, מפני שבימי־הביניים עסקו תושביו בציד־מכשפות והעלאתן על המוקד. פדרו סוביזאנה מספר, כי עד היום, באותו מקום, מקיימים התושבים איזה טקס "פאגאני" סמלי במערה סמוכה, לזכר אבותיהם ציידי המכשפות. אף פעם לא הלך לראות. זה דוחה אותו. אבל למסעדתו, הנושאת את השם המפורש, יכול פולקלור־אימים שכזה אולי אפילו להוסיף איזה נופך של קסם־אפל.

היום, פדרו סוביזאנה הוא אשף־מטבח מורם ממטבחי עמים רבים. עם "קבלה" בילאומית ב"מישלין". עם מירשמים רבי־מעוף – מתאבנים וסאלטים, "פתיחות" ומנות־דגים וקינוחים מדליקים – כולם "יצירות מקוריות", המנציחות אותו בספרי־בישול מקצועיים ואילה קארט במסעדות־יוקרה.

סודותיו של פדרו? "אין לי סודות, מי־יודע־מה, בניגוד ל'שפים' צרפתים, שכל הזמן מעסקים עם משפטי־ריגול קולינאריים, המטבח שלי פתוח ואינני חושש מריגולים־תעשייתיים. להפך. שיבואו 'לסחוב'ולהפיץ הלאה. אני חושב, שהשוני העיקרי בעניין זה, בינינו לבין הצרפתים, הוא שאנחנו, ה'שפים' הבאסקים, יותר חלוציים ואידיאליסטים והצרפתים יותר ממוסחרים".

פדרו מבשל בעצמו, בסיוע צוות מובחר. עם "שף" לדגים, "שף" לבשר ולכל אחד צוות עוזרים־חניכים, שלוקח להם עשר שנים להגיע לעמדת־"שף־עצמאי". בשרים קפואים – דגים, עופות, בקר – לא יראו ולא ייזכרו במטבח של פדרו: "אעדיף סרדין טרי על־פני לובסטר קפוא". קשה לתת "טאצ'" אישי לבר־מינן, אומר פדרו, ובכלל: "אם יש סוד במטבח, בכל מטבח, בכל מקום, הריהו סוד מציאת הבסיס האוניברסלי, הערב לכל חך, הרגל, מכל טעם ומקום. על הבסיס הכלל־אנושי ניבנית ההתמחות הייחודית במטבח־הלאומי עם הטאצ'־האישי".

הרגע הגדול בקריירה האישית שלו? "לפני שנים מספר נכנס זוג, ולאחר שסעדו את ליבם, הזמינוני אל השולחן, שיבחו את הארוחה ואמרו, שהזכירה להם סעודה טובה, שאכלו שלוש שנים קודם־לכן במסעדה מפורסמת בעיר אירוצ'ה בנאווארה. הסתבר, כי את אותה ארוחה בישלתי אני, בהיותי טבח־מתמחה באותה מסעדה. שמחתי מאוד. אם נהנו ונזכרו בארוחה, שבישלתי להם לפני שלוש שנים, סימן שיש לי כבר סטייל־אישי. מהו סטייל־אישי במטבח? אופי, ריח, 'אנסמבל' שלם של פרטים ורכיבים. זר של ניחוחות וטעמים. כמו בסידרת־פרחים אמנותית, בתוספת המגע־האישי".■

ד"ר יעל אשת לפידות

(המשך מעמוד 25)

כלי. אותו דבר עם חלוק בבית חולים. כשאני בעבודה אני בעבודה. כשאני בחופשה באילת – זה נראה אחרת".

למשרד נכנסת בחורה צעירה, רופאה בצבא, עתודאית. היא מתלוננת שהתחילו לצרף אותה לתורנויות לילה. עד לפני שנה היה מקובל שאמהות לילדים לא עושות בצבא תורנות, אבל מכיוון שמערך הרופאות גדל והולך, והמסגרת נהיית שיוויונית, התחילה להשמע דרישה שהרופאות בצבא לא תשתתפנה בתורנויות בדיוק כמו במסגרת האזרחית. הסיכום היה שכאשר הרופאים "כורעים תחת עומס" תצורפנה גם נשים רופאות לתורנות.

רופאות צבאיות – ציבור דפוק

הקצינה הצעירה מגיעה לדמעות, קשה לה. גם בעלה רופא, הם לא רואים אחד את השני, יש ילד, זה לא מסתדר. יעל שואלת אותה בעדינות: "תגידי, גם למנהל בית חולים היית באה ואומרת שבעלך רופא ויש לכם ילד? נכון שזה לא תירוץ?". אחרי שהיא הולכת יעל מסבירה שהיא חצויה. מצד אחד יש בה גרעין פמיניסטי שאומר שצריך להיות ברור שאפשר לדרוש זכויות שוות רק אם החובות שווים, מצד שני הרופאות הן הציבור הנשי היותר הדפוק". עתודאיות אחרות, של מחשבים למשל, לא מתבקשות לעשות תורנויות. "מקצוע קשה" היא אומרת ורושמת לפניה להוציא הגדרה ברורה לתנאי שירות של אמהות רופאות בשירות חובה בצבא.

היא עצמה הגיעה לדרגה הגבוהה ביותר שאשה כמסגרת התפקיד הזה יכולה להגיע. על ההשוואה בין הקריירה הרפואית והצבאית היא אומרת "ברפואה נשים וגברים מקבלים הכשרה זהה לגמרי. אין שום מטלה שלא הטילו עלי בגלל שאני אשה. בצבא, כבר מהתחלה, ההכשרה של קצינה שונה לגמרי מהכשרה של קצין. גם בגלל מדיניות וגם בגלל נוחות אישית. "אם הייתי היום בת עשרים וחמש הייתי מתעקשת על מסלול של רופא גדודי." על השאלה מה היה קורה עם משפחה היא עונה: "על משהו מוכרחים לוותר." על שאלה יותר לוחצת, על מה היית מוותרת? היא שותקת רגע ועונה, "לא יודעת, קשה לי להגיד."

פו"ם כאמור היא התעקשות פרטית שלה. שתי נשים שעברו את הקורס עם מסה גדולה של גברים. "למדתי להפעיל אוגדה אבל עדיין יש הבדל גדול בין המפה והשטח. בארץ המדיניות היא שנשים לא יוצאות למלחמה. בצבא ארצות הברית המדיניות שונה. נשים עוברות בדיוק אותו מסלול כמו גברים. אין הפרדה לאורך כל הדרך. במלחמה אשה משמשת טייסת הובלה ולא טייסת קרב. אני בעד השיטה הזאת. רק לפיה אפשר להתמודד שוה בשווה על כל תפקיד. אני יודעת שבשנים של דרגות הסגן והרב־סרן הילדים קטנים ונוח מאד לחזור מוקדם הביתה ולגדל את המשפחה. אבל אחר כך כשהם גדלים ולא צריכים אמא בבית, קל מאד להרים את רגל הקיפוח ולצעוק למה אנחנו לא מקבלות אלוף משנה? אני לא רוצה להישמע פמיניסטית ושויון בכל לא מדבר אלי, יחד עם זה, בתחומים מקצועיים אני רוצה להיבחן לפי הכישורים שלי, ולא לשמוע: "היא אשה, אז איך היא תסתדר?"

ד"ר סא"ל יעל גונן בחדר עבודתה.

הופעה מעוררת תגובות

בעבר הרחוק, בשנת שבעים ותשע, ניגשה יעל גונן לתחרות "נערת צ'ארלי הישראלית" והיתה בין ארבע מתוך שלוש מאות המועמדות שהגיעו לשלב הגמר של התחרות. היא לא מוכנה להתיחס לתחרות הזאת. הרבה מים זרמו מאז והיא לא רואה פרט זה כרלוונטי לתפקיד שלה כיום. האינפורמציה הזאת, צריך לציין, היא ארכיונית.

גם ההופעה שלה זוכה לתגובות. כל מיני תגובות. למשל: כשהיא מגיעה למפקדי יחידות שדה במקומות מרוחקים, לקראתה יוצא המפקד מסתכל עליה וממלמל: "חשבתי שתבוא איזה אשה מבוגרת." או כשהיא יושבת בחדר מיון, נכנסים אנשים ושואלים: "אחות, איפה הרופא?" "ההופעה הזאת מביאה אותי לעמדת זינוק פחותה ולא מועדפת. בכל פגישה אני צריכה לשבור את המיתוס של יפה וטיפשה. אחר כך להתמודד עם השאר". ועוד משהו היא טוחנת איתה: "שתדעי," היא אומרת, "שלא כל האנשים מפרגנים לבן־אדם שהולך לו, שמתקדם, וגם נראה טוב. יש כמה, בצידי הדרכים, שהיו רוצים לראות אותי פחות מצליחה ועם איזה גבנון קטן על הגב". אומרת מחייכת ושותקת.■

מריטה... סדקים...

מילכה למדן

ש: בשנות השישים נהגתי למרוט את גבותי עד דק. כעת אני מנסה לגדל אותן שוב, אך יש לי אזורים "קרחים". מה לעשות?

ת: בדרך כלל, שערות שנמרטו גדלות מחדש, אולם לפעמים קורה שמריטה סדירה הורסת את זקיקי השער. עם זאת, את יכולה למלא את החללים באמצעות עפרון־גבות בצבע התואם את צבע הגבות.

ש: שפתיי נעשות מאוד מגודרות וסדוקות בחורף. אפשר לעשות משהו כדי לרכך אותן?

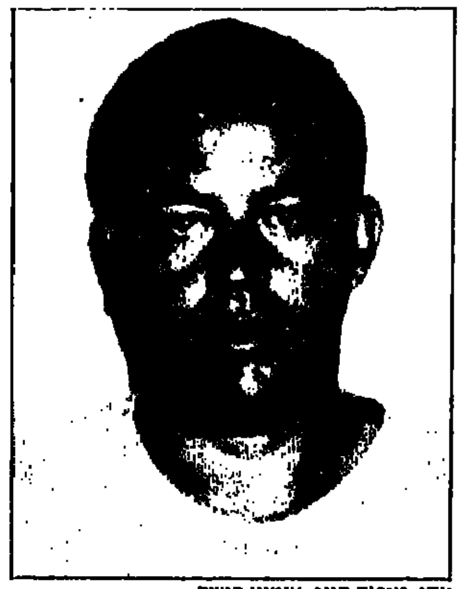
ת: קודם כל, אסור בהחלט לנשוך או למשוך את העור היבש מהשפתיים. רצוי לגזור אותו בזהירות בעזרת מספריים חדים לציפורניים. כדי לרפא את השפתיים הסדוקות, שימי קרם שפתיים רפואי או ואזלין לפני השינה, וכשאת יוצאת החוצה – משחי על השפתיים שפתון שמן או גלוס, כדי לשמור על לחותן. רסני את הנטיה ללקק את השפתיים כשהן יבשות ■

חבר מאותו כוכב

לעשות למען הזולת

חבר מאותו כוכב "אדם צנוע בעל שקט נפשי, נחמד, לבבי וחם, אדם נוח המוכן לעשות למען הזולת ולפעמים מגזים בטוב־לב" – זהו חלק מהתאור שנתן יוסי, אורח הערב בתכנית ההכרזות הרדיופונית "חבר מאותו כוכב", בקשר לעצמו. די קשה לבדוק עד כמה הוא מדייק בהגדרותיו, אך סביר להניח שאם זוהי הדרך שבה אדם מתאר את עצמו יש בה בוודאי לא מעט מהאמת.

יוסי, רווק בן 33, בעל מראה ספורטיבי, בהיר־שיער וכחול־עיניים, הוא צבר יליד חיפה, המתגורר עתה ביישוב כפרי קטן לא רחוק משם ועובד כאיש רכש טכני בחברה צבורית גדולה. עיקר התמחותו בחברה היא בחלפים לציוד מכני כבד, תחום שבו באה לידי ביטוי השכלתו כהנדסאי מכונות. יוסי אמנם מרוצה מאוד מעבודתו אך הוא שואף ליתר סיפוק וזוהי, כנראה, הסיבה שבגללה סיים לאחרונה גם קורס ל"מדריכי מועדוני בריאות וכושר" במכון וינגייט. שעות רבות במשך השבוע מייחד יוסי לנושאי הבריאות, טיפוח הגוף ואימוני הכושר. בשעות אחרי־הצהרים והערב הוא מאמן קבוצות רבות בתחום זה, ועיקר גאוותו על עבודתו הנוספת כמדריך ספורט בפנימיית־נוער שם הוא מעביר חוגי ספורט לילדים מגיל 6 עד 15 ארבע פעמים בשבוע. "אנחנו לא שמים את עקר הדגש על הישגים תחרותיים" הוא מסביר, כאשר הוא מתאר את עבודתו, "אלא משתמשים בפעילות הספורטיבית כדי לטפח אצל החניכים את הבטחון העצמי, את היכולת לעבוד יחד כצוות וכמובן את ההנאה האמיתית שיש בעסוק בספורט".



יוסי. טיפוח הגוף, אימוני כושר.

יוסי אינו דברן גדול. הוא מודה שגישתו לדברים היא גישה תכליתית וזוהי, אולי, הסיבה שבגללה הוא עוסק יותר בעשייה מאשר בנאומים. אם מישהי מכן, קוראות "סגנון", מעוניינת לנסות להפעיל אצלו גם את ה"צד הדיבורי", אתן מוזמנות מקרב־לב לעשות זאת בשיחה ישירה אל יוסי, שיתארח באולפן "חבר מאותו כוכב" הערב, אחרי חדשות השעה 22.00 ברשת א' של קול־ישראל טלפון: 03־210111 ■

דיאטה

רות קרייצר־רביב, דיאטנית קלינית

להפסיק לעשן ולא לעלות במשקל

"לפני שנה היה משקלי 60 ק"ג אבל עישנתי וזה הפריע לי. החלטתי להפסיק לעשן.

התוצאה – כיום משקלי 70 ק"ג. הקטנתי סכנה מעישון והגדלתי סכנת מחלות כתוצאה מעודף משקל".

כך, בפשטות ובתמצית מגדירה שרה ג. את בעייתה. במצבה נמצאים גברים ונשים רבים המפסיקים לעשן ועולים במשקל. מדוע?

העישון מעלה את רמת חילוף החומרים. כלומר, המעשנים "שורפים" בדרך כלל יותר קלוריות מאשר הלא־מעשנים. אדם שהפסיק לעשן, מוריד את רמת חילוף החומרים שלו ואם המשיך לאכול אותה כמות של אוכל – יעלה במשקל, בממוצע, 1 ק"ג כשבועיים. אך זה אינו ההסבר כולו. ידוע, כי הניקוטין שבסיגריה מעלה את רמת הסוכר בדם. המפסיק לעשן, חש כמיהה לסוכר. כדי להעלות מחדש רמתו בדם, הוא אוכל יותר דברי מתיקה ועולה במשקל. יש אנשים, שעם הפסקת העישון גובר תיאבונם, משום שחושי הטעם והריח שלהם שופרו. המפסיקים לעשן זקוקים למציצה – ואז במקום סיגריה נוטלים מזון. קודם לכן – היתה הסיגריה הפיצוי למתח, לכעס, לשמחה; כיום – בא אוכל במקומה. פסיכולוגים טוענים, שישנם אנשים הגאים על כוח הרצון שלהם שהתגבר על עישון ואז הם מעניקים לעצמם – אוכל.

המעשנים "הקלים" – פחות מחפיסת סיגריות ליום – מצליחים יותר לצמצם עליה במשקל עם הפסקת העישון, מאשר מעשנים "כבדים".

הדרך היעילה ביותר למנוע עליה במשקל, במקרה של הפסקת עישון היא תזונה נכונה ושינוי הרגלי האכילה. יש לדעת שעצם העלייה במשקל היא תופעה מקובלת וכי עליה מתונה היא כורח המציאות. עם זאת אין להתייאש כתוצאה מהשמנה – ולחזור אל העישון.

בדרך כלל, הטיפול בהורדת משקל צריך להתחיל כשישה חודשים, לאחר הפסקת העישון. תוך כדי דיאטה מיוחדת ובמסגרת הטיפול ההתנהגותי לשינוי הרגלי האכילה, נהוג לתת בידי המטופל דפי רישום, בהם עליו לרשום מדי יום מה אכל בכל ארוחה ובין הארוחות, מה היה מצב תאבונו, מה גרם לאכילה (תחושת רעב, או "איתות חצוני כלשהו"); מה היה משקלו בכל בוקר ועוד.

שיטה זו נותנת למטופל משוב ("פיד בק") על דרך ההתקדמות הטיפול. במקביל, מקבל המטופל דיאטה מאוזנת אישית, שכוללת אוכל משביע ודל קלוריות, בו ישנם כל אבות המזון עם תוספות תזונתיות שמתחייבים ממצבו, כפי שמאבחן איש המקצוע. יש לאכול בשעות שמתאימות לאורח החיים של המטופל, במקום קבוע, לערוך שולחן, לאכול במתינות, ללעוס היטב כל נגיסה ועוד. כן יש לבצע פעילות גופנית מדי יום, כדי לשמור על רמה קבועה של חילוף חומרים ולהקטין מתח. כדי להפחית את הצורך בעישון, מומלץ לבצע מיד פעילות חילופית – כגון הליכה, מקלחת, ואפילו שתיית כוס משקה דל קלוריות, שבמקרים רבים הוכחה כיעילה.

רבים שעברו טיפול חזרו תוך חודשיים בממוצע, למשקלם הקודם ונשארו בו, או אף המשיכו לרדת.

שונה מהמקרה של שרה ג. הוא מקרהו של אלחנן א. מנהל בחברה בתחום האלקטרוניקה, שביקש להפסיק לעשן ולהוריד משקל בעת ובעונה אחת. ההמלצה היא לא לעשות כן. מוטב להתחיל בדיאטה להורדת משקל הכוללת גם שינוי הרגלי אכילה. עם הקטנת התאווה לאוכל ולימוד הרגלי אכילה נכונים קל יהיה לאדם להתמודד אח"כ עם הצורך באוכל מהפסקת העישון.

רק בסוף תהליך הדיאטה יתחיל גם הטיפול בהפסקת עישון וכך תהיה העלייה במשקל מועטה מאד, או בכלל לא. רבים גם יקלו לרדת במשקל.■

פלפוט בעידן חדש

מפעלי „פלפוט" בהרצליה חוגגים בימים אלה 52 שנה לקיומם. אין כמעט אדם בארץ, שלא שלח גלויה מצולמת של „פלפוט" לידידיו, ואין תייר שלא רכש גלויות כאלה בביקורו בארץ. לוחות־השנה של „פלפוט" הם מוצר עטור פרסים, בזירי אמנות ודפוס בחו"ל. סוד הקסם של „פלפוט": ההתעדכנות בכל שנה.

היסטוריה המצולמת של ארץ ישראל עוברת בגלויות של „פלפוט". מי שרוצה לדעת כיצד נראו המקומות שאנו מכירים כיום, לפני ארבעים או חמישים שנה – ימצא אותם מצולמים על גבי גלויות הנוף של החברה. ששמה הפך שם־נרדף לצילומים בתחום התיירות. אחד הדברים המופלאים של „פלפוט", הוא כושר ההתמדה וההתעדכנות שלה. למנורות ששורשיה נעוצים בהיסטוריה של נופי ישראל – מייצגת „פלפוט" כיום את האמנות המודרנית ביותר בתחום זה. ומוצריה, מקיפים מגוון רחב למן יצירות אגם ועד לסדרות טלויזיה ווידאו. לוחות־השנה הרקורטיביים של „פלפוט" זוכים מדי שנה בפרסים בירידים, ובחו"ל.

אבי המשפחה יהודה דורפצאן, שעלה ארצה מגרמניה באמצע שנות השלושים יחד עם אשתו טובה. החל את מפעל הגלויות שלהם כעסק משפחתי קטן. הם צילמו. פיתחו. הדפיסו ומכרו את הגלויות הראשונות בעצמם. כעבור שנתיים עברו מתל־אביב להרצליה. שם הקימו את מפעלם. החוגג בימים אלה 52 שנה לקיומו.

בשנים האחרונות, בעזרת אשתו ושלושת בניו, הרחיב יהודה את המפעל המשפחתי, העוסק כיום, בנוסף להדפסת גלויות ולוחות־שנה, גם בהפקת שקופיות וסרטי וידאו מנופי הארץ. חלק מתוצרת המפעל – נשלח לחו"ל. והייצוא מסתכם מדי שנה במאות אלפי דולרים. מוצרים נוספים של „פלפוט" כיום הם כרטיסי ברכה, ניירות מכתבים, אוגדנים, מעטפות למחברות ומוצרי נייר אחרים ובסה"כ כ־10.000 פריטים שונים.

בימים אלה נכנסו מפעלי „פלפוט" לשוק בתנופה רבה, עם קבלת זכויות היוצרים על „דובוני 'כפת לי'".

אלה הם הדובונים המככבים בארצות־הברית ובאירופה כ־"CARE BEARS" היצורים הצמרירים, היושבים על הקשת בענן, ובאים לעזרת כל מי שנמצא במצוקה. לקראת חג הפסח תחל הטלוויזיה הישראלית בהקרנת הסידרה הטלוויזיונית של „דובוני 'כפת לי'". ויצרני מוצרים שונים כבר מנהלים מו"מ עם „פלפוט" לשימוש בדמויות הדובונים כמנוף לקידום מכירות מוצריהם.

אלי סהר

וינוגרד מגבות טובות

החודש הוזלות ברשתות השיווק ובחנות המפעל

★ מגבות מטבח מרהיבות

★ מגבות רחצה

בשלל צבעים ובכל הגדלים

★ סינרים

להשיג ב: –

★ משביר לצרכן ★ שקם

★ היפרכל ★ קואופ דן

שרון ★ קואופ הרצליה

★ קואופ צרכן חיפה

★ היפרשוק תנובה

החלה מכירת חלוקי מגבת לחורף

בעיצובים וצבעים מרהיבים במשביר לצרכן ובחנות המפעל

חנות המפעל:

ת"א: רח' הקישון 25

טל: 03-838308

ובקרוב גם בדיזנגוף סנטר

אקלים 2000

במדור חימום מיום 3.12.86 הושמטה כתובת חברת **אקלים 2000**, תנורי הסקה ומחממי מים מיודיים על גז, תוצרת וילאנט.

הכתובת: רח' משכית, א.ת. הרצליה ב'

טלפון 555031 – 052-555735

פוטו יוסי את עוזי

אשקלון

פיתוח תמונות תוך שעה

בולים

אליעזר בן

המזכיר הראשון של האו"מ

ב־30 בינואר יונפק במשרדי האו"מ באוסטריה בול בערך של 8 שילינג, המציג את דיוקנו של המזכיר הראשון של האו"מ, טריגווה לי (1896־1968), שהיה ידיד ישראל. בתו של לי מתנגדת להשתתפות ולדהיים באירוע הוצאת הבול, כי אביה היה לוחם אנטי נאצי וברח מהכיבוש בנורווגיה לאנגליה, שם היה שר־החוץ בממשלת גולה.

„נצרת 1987"

בול ישראלי חדש בערך של 70 אגורות, מוקדש לכנסיית הבשורה בנצרת. הוא מראה את חזית הכ־ניסיה. על הטובל – הכתובת „נצרת 1987". את הבול צייר אסף ברג ■

חנוכה

חנוכיה, שהיתה נפוצה במזרח אירופה במאה ה־18, מופיעה על בול שהונפק ע"י קק"ל. החנוכיה הינה פריט באוסף מנורות חנוכה שבמוזיאון ישראל. על השובל מופיע הברכה הדלקת החנוכיה. עיצב את הבול א. שלוש.

שחמט

שאול הון

חולון על המפה

בחולון תתחיל מחר התחרות הבינלאומית הגדולה. במקביל לתחרות הראשית (9 סיבובים) תיערך גם תחרות פתוחה (5 סיבובים), תחרות המשחק המהיר (6 סיבובים, שעה לכל שחקן) ותחרות בזק.

הפסטיואל השחמטי נערך ע"י מועדון השחמט („הפועל" עירוני חולון), בסימן שנת ה־50 לייסוד העיר, וזכה לברכת סגן ראש הממשלה ושר החינוך, יצחק נבון, ושל ראש העיר פנחס אילון. ברשימת המו־זמנים לתחרות הראשית נכללים גם מארצות הגוש הקומוניסטי: ההונגרים אדוריאן ופאראגו, הרומני גי־אורגיו (היוגוסלבי צבאלו לא יבוא ובמקומו יבוא כנר־אה רב אמן אחר). מארצות המערב: קורצ'נוי, אנדסטיין ואונגארד מנורווגיה, שמקוביץ ורשבסקי מארה"ב, טי־סדאל מאנגליה, ראוויקומאר מהודו (ולראשונה בארץ!) ועוד. אליהם יצטרפו טובי השחמטאים מישראל.

★ ירושלים: בתחרות המשנה לתחרות המחאה ני־צח שוידלר, שצבר 7 נקודות. אחריו סבי 6.5, פין ומא־נגליה, גינצברגר ופיירניק 6 כ"א.

★ תל אביב: באליפות העיר מטעם מועדון „הפו־על" ביצת ג. בירנבוים, שצבר 7.5 מ־9. אחריו ליברזון 7, הנער עמי גל (בן 16½) וי. ויסטנייצקי 6

★ ראשל"צ: הפסטיואל המסורתי בחנוכה יקיף סדרת אירועים למבוגרים ונוער, בהם תחרות סוף שבוע בת 5 סיבובים שתתחיל הערב.

ההעזה משתלמת

„עניותת ישחקני שחמט בישראל" גאלצה „לבלוע צפרדע" ולכלול בתחרות המחאה בירושלים את אלוף הארץ, נתן בירנבוים. הוא ומוריי כבשו את המקומות הגבוהים ביותר מבין הישראלים: חילקו מקום 4–6 (עם קורצ'נוי) ומיד אחרי שלושת הראשונים. הנה נצחונו על קורצ'נוי, בהסתכנו כבר בפתיחה בהקרבת רגלי בפתיעה (ההערות שלו).

בירנבוים — קורצ'נוי

1. ד4 פ־ו6, 2. ג4 ה6, 3. ז3 ר־ב4+, 4. פ־ד2 ד5, 5. ר־ז2 פ־ג6, 6. פ־ו3 ד:ג, 7. מ־ג2 ה:פ+, 8. ה:ר (חידוש, מקריב רגלי לפיתוח מהיר) פ:ד4, 9. פ:פ מ:פ, 10. ר־ה3 (ולא ס־ו בגלל פ־ד3. ללבן עתה זוג רצים ויתרון הפיתוח והמרחב) מ־ז4 (על מ־ה5 בא 11. מ:ג4 מ:ב2, 12. ס־ו ולבן יתרון רב), 11. ח3 (או 11. ס־ו ה5! עם מ־ה6 ועדיפות לשחור) מ־ו6, 12. מ:ג4 פ־ד5 (עדיף ס־ו0), 13. ר־ג5! (מונע ס־ו) ושחור כבר בקשיים ר־ד7, 14. ס־ו א6, 15. א4 א5, 16. ה4 פ־ב4, 17. מ־ד4 (מונע שחרור המלכה השחורה) ר־ג6, 18. צ־ד1 ח5 (עדיף מוצא למלך ע"י ו6), 19. ב4! ולחץ בשני האגפים) א:ב (ולא ר:א4? בגלל 20. צ:ר! פ:צ, 21. מ־ד7 X. לא טוב גם 19. – פ:א4 בגלל 20. ב5! וזוכה), 20. א5 פ־ד7, 21. ה5! ר־ד5! יחידי, על פ־ר בא 22. ר:ג6+ ב:ר, 23. מ:פ מ־ה4, 24. צ־ד4 מ־ו3, 25. מ:ב4 וזוכה, 22. ר:ב4 (טוב גם ר־ד5!) ח4, 23. ז4 ג6, 24. ר:ד ה:ר (על ב:ר בא ר־ד6 ולוכד אח"כ את ב7), 25. ו4 מ־ה4, 26. מ:ב4 ד־מה, 27. ר־ד6! ז6, 28. צ־ב1 צ־א7, 29. מ־ו2 ז5! ופעולת הסחה מאגף המלכה), 30. ו5 פ־ד8, 31. מ־ה3 צ־ה8, 32. מ־ד4! (32. מ־ה4? פ:ה5!) עם ו6!) מ־ג8, 33. צ־ה1 צ־א6, 34. צ־ה4 ב6, 35. ה6! ה:ה, 36. צ:ה6 צ־ד6, 37. ו6! פ־ג5, 38. מ־ה5 פ:צ, 39. מ:פ ב:א, 40. צ־ב1! צ:ר, 41. מ:צ ג5+, 42. מ־ה7 צ־א7+, 43. מ־ה6 מ־ג7, 44. ז7 צ־א8+, 45. מ־ה7 מ־ג6, 46. ז8־מה ג:מה, 47. מ:צ ג2, 48. מ־ה7 מ־ג5, 49. מ־ו6 ג3, 50. מ:ז5 מ־ד4, 51. מ:ח4 ג2, 52. צ־ח1 שחור נכנע. ■

ברידג'

אדריאן שוורץ

אליפות תל־אביב מתקרבת לסיומה

אליפות תל־אביב מתקרבת לסיומה כשהמובילים הם הנדלסמן - פורת ובניקום השני האלופים המגנים על התואר בירמן - זליגמן. רמת התחרות טובה מאד על אף היעדרם של מספר זוגות צמרת. במשחק שלהלן, שנערך באחרים מן השולחנות, באה לביטוי טכניקה מעולה:

	צפון	
	♠A 4 3 ♥A 8 ♦A 8 ♣A 10 9 8 7 6	
מזרח ♠8 5 2 ♥J 9 7 6 5 4 ♦J 5 ♣Q 5		**מערב** ♠7 6 ♥K Q 10 ♦Q 9 7 6 ♣K J 4 3
	דרום ♠K Q J 10 9 ♥3 2 ♦K 10 4 3 2 ♣2	

כולם פגיעים, מחלק דרום.

דרום	מערב	צפון	מזרח
פאס	פאס	1 קלאב	פאס
1 ספייד	פאס	2 דיאמונד	פאס
4 דיאמונד	פאס	5 ספייד	פאס
6 ספייד	פאס	פאס	פאס

למרבה הפלא ההכרזה טבעית: לצפון אין הכרזה נכונה באקול והוא בחר להכריז ברוורס מזויף. דרום תמך כמוכן בעוצמה רבה בדיאמונד ועל־ידי כך הוריע שגם הספיידים שלו טובים. צפון הזמין לסלם, אם לשותפו ספיידים טובים ודרום נענה להזמנה בלא היסוס.

מערב יצא במלך הארט והכרוז לקח באלוף ושיחק את האלוף קלאב. לאחר שלקח, שיחק הכרוז את האלוף דיאמונד והמשיך בדיאמונד נוסף אל המלך, שיחק דיאמונד שלישי ועליו השליך הארט מהדומם. התרגיל הזה של השלכת מפסיד על מפסיד אחר נקרא „העברת הנטרף". ברור, שאם הדיאמונדים מתחלקים שלושה – שלושה, הכל בסדר וכל שנשאר לעשות הוא לטרוף הארט ברומם.

מזרח השליך הארט על הדיאמונד השלישי. מערב המשיך בספייד והכרוז לקח בידו וטרף דיאמונד רביעי באלוף ברומם. עכשיו טרף הכרוז קלאב בידו והארט ברומם. מסחק ההצלבה הזה נמשך ושוב טרף הכרוז קלאב בידו ואז שיחק את שני השליטים הגבוהים. הלקיחה האחרונה היא על־ידי הדיאמונד הגבוה. החוזה בוצע.

ראויה לציון העובדה, שהשימוש באלוף קלאב מיד בתחילת המשחק היה המפתח להצלחה. לולא כן, יכול מזרח להשליך קלאב על הדיאמונד השלישי וקלאב נוסף על הרביעי וברגע שבו ינסה הכרוז להגיע לידו על־ידי האלוף קלאב, היה מזרח עלול לטרוף אותו ואת... כלפיו של הכרוז.

אדריאן שוורץ ■

צרכנות נבונה
מאת: אלון בן־דוד

אצל עזיז בשכונה

אנחנו שוב בשכונת התק־ווה. הפעם החלטנו ל״העצר״ קצת לפני רחוב האכילה, הוא אצל הידוע בשפע בתי האוכל המצויים בו ״ונחתנו״ עם המון רצון טוב אצל עזיז הסטייקיה, מסעדה שכבר מב־חוץ עושה רושם חיובי והיא נמצאת ברח׳ דרך ההגנה. נכנסים למסעדה ומיד מבחינים בייחודה. מעוצבת בטוב־טעם עם שורה של אקווריו־מים יפים טבולים בירק פנימי וחיצוני, המוסיפים ללא ספק מימד של רוגע ומנוחת־הנפש לאווירה השקטה והאינטימית, מתיישבים ליד שולחן מבהיק בנקיונו (בכלל, הנקיון הוא אחד מסימני ההיכר הבולטים כאן) ומיד ניגש מלצר מעודן ומנומס ומתחיל ב״עבודה״. ההתחלה, אליבא דבעלי המסעדה, אינה כוללת שאלות מיותרות על מנות הפתיחה. פשוט מגישים על השולחן את כל מבחר הסלטים שק־יים במסעדה הזאת בצלחות קטנות ואתה משלם רק עבור מה שאתה אוכל. זוהי שיטה טובה להיכרות עם כל מה שיש להציע כפתיחה והלקו־חות בהחלט אוהבים את זה. כך הועמס גם שולחננו במבחר עשיר מאוד של סלטים שכלל את החומוס והטחינה והחצילים בשתי צורות, פטריות עם בצל, גזר מרוקאי ח־ריף, נתחי ארטישוק עם זיתים מתובלים, סלט יווני, סלט כרוב ויסלחו לי שאר הסלטים שקיפחתי אותם, אולי מתוך קוצר המקום, טעמנו מהכל, שהרי לשם כך באנו, ונהנינו מאד מן הטריות הרבה של כל סלט ובעיקר מן העידון המדוייק של הטעמים. לא מצאנו סלט אחד שיהיה חריף מדי או תפל וזוהי יכו־לת חשובה של האיש המופקד על ההכנה. המנות העיקריות שלנו הורכבו מתערובת של שיפודים שו־נים על האש, שכללה קבב מצויין, שקדים יוצאים מן הכלל, כבד אווז נפלא. כל הבשרים היו עשויים הי־טב, בלי ״זיופים״ ובלי חכמות, התוספת היתה צ׳יפס פריך שנאכל במהירות לקינוח ביקשנו בוואריה שבאה במנה יפה מעוטרת בשוקולד עם כל הלב והיא היתה סיום נאה לארוחה שאינה מביישת את סוע־דיה. לפי נסיוני בבתי־אוכל, כל סועד שיבוא למסעדה הזאת פעם אחת יפקוד אותה פעם נוספת, מן הטעם הפשוט שהיא נעימה לישיבה וטעימה מאוד לקרביים. המסעדה, אגב, כשרה ואפשר להינות בה כל ימות השבוע, פרט לשבתות, עד צאת השבת, אז היא נפתחת שוב. המסעדה משתתפת עתה במבצע הצרכני של חב׳ גרין־קארד אכילה עם הנאה, ולקוח שלה, בשם יצחק נער מתל־אביב אף זכה בשייט באיי הים התיכון. עוד סיבה טובה לבקר כאן. יש גם סיכוי להרויח משהו נוסף.

עזיז הסטייקיה, דרך ההגנה 58, טלפון: 377591

כתובת אחת לכלי עבודה

בתחום כלי העבודה השו־נים יש בירושלים כתובת אחת המלווה את חושבי העיר כבר עשור חמישי ברציפות: זוהי החנות הותיקה – ותיקה של שטיינברג (47 שנה!!!) בככר־ציון. למעשה, אין כמעט בית בעיר הזאת ובכל הסביבה שלא ״ניתקל״ לפ־חות פעם אחת עם החנות של שטיי־נברג, שכן, מי אינו צריך לביתו איזה שהוא כלי עבודה כמו פטיש, צבת או מסמרז יש אצל שטיינברג כלי עבודה שונים לשימוש ביתי ותעשייתי, כלים חשמליים שונים, מקדחות וכד׳. כלי עבודה לגן כמו משורי גיזום מיכניים וחשמליים, ציוד למוסכים ואפילו כלי עבודה מיוחדים לצורפים, רובם מיובאים על ידם מחו״ל. מנהל את החנות צבי שטיינברג: ״אני סבור שאחרי 47 שנות היכרות עם הצרכן הירו־שלמי כל מלת מחמאה שלי על הח־נות ושרותיה רק יכולה לגרוע, בכל זאת, פטור בלא כלום הרי אי־אפשר ולכן אציע למעטים שעדיין אינם מכירים את המקום וזקוקים לכלי כלשהו מתוך הדברים שהזכרתי ל־העזר בשרותים של שטיינברג, הם ברי־סמכא אמיתיים בתחום הזה.

מילי שטיינברג, רח׳ יפו 42, ככר־ציון, ירושלים טל: 02־223724

ברווה — נעליים ברמה אחרת

נעלים אלגנטיות ביותר אפשר להשיג בירושלים, אצל נעלי ברווה (BRAVA) קיקרס לשעבר, ברח׳ בן־יהודה, החנות הזו מקפידה לש־מור על איכות גבוהה במיוחד של מיטב יצרני הנעלים הישראליים כמו מירל (MIRAL) גבנו ואחרים. כולם יצרנים ותיקים ומוכרים שעל טיב תוצרתם אין ויכוח. כל הנעלים בחנות ברווה הן בעיצוב ייחודי כאשר החמרים מתוצרת חוץ. יש כאן נעלי עור יפהפיים ומגפיים במבחר מעורר התפעלות. המאפיין העיקרי של החנות אלו הם הלקו־חות החוזרים ואלה המביאים עמם בני משפחה או חברים. זוהי, אולי, מידת ההצלחה האמיתית, שכן פרט לסחורה עצמה, שהיא כאמור מעו־לה ומרשימה, ההתייחסות הצרכ־נית של בעלי החנות הוגנת ביותר ובולטת במיוחד על רקע התחרות הגדולה בין הנעלים הנמכרות בחנוחה, וטעמה המעודן ניכר היטב. היא גם בוחרת אישית את העורות המיועדים לנעלים. בירוש־לים כבר מכירים את חנות נעלי בר־ווה ובכל זאת תמיד נעים לתת תזכורת חיובית לחושבי המקום שהחנות הזאת עבורם היא שרות מצויין. נעלי ברווה, רח׳ בן־יהודה 2, ירושלים. טל. 02־221980

״לוטוס״

המסעדה הסינית שהופכת כל ארוחה לחוויה

״לוטוס״, המסעדה הסינית של נאות אפקה ידועה מזה 8 שנים כמוסד תיקשורתי קולינארי לאניני הטעם. כל מי שהוא מי בעולם התיקשורת, הדיפלומטיה והגסטרונומיה יודע עליה. אנחנו למשל הגענו אליה באחד מימות השבוע ומצאנו בה כמה חברי כנסת, מנכ״לים, בנק־אים, ואנשי מסחר ותעשייה, הנה־נים מ״ארוחת עסקים״ המוצעת במקום, (במחיר 14.08 ש״ח). בפי־נה אחרת חגגה משפחה שלמה ארו־חת יום הולדת שקטה שנסתיימה בחלוקת מתנות על חשבון הבית. השרות במקום הוא יותר מא.א. ה־צוות מ״הונג קונג״ אדיב ונעים, כך גם האוכל. על היחס האישי לו זוכים האורחים במקום, אפשר ללמוד מיד בכניסה. מארחת המקום תלווה אותך למקומך ותוודא שתקבל את השרות הטוב ביותר. לנו ה[...] המליצה לפתוח במרק חריף־חמוץ להמשיך עם ״פלטה לוטוס״ ש[...] ללת 6 סוגי מתאבנים, ואחר כ[...] כדורי עוף חמוץ מתוק, עוף ע[...] שקדים, בשר בקר כנוסה [...] לצד אורז ירקות מאודים ואטריות ולקינוח פלטת פירות עשירה [...] מסוגנים ובתוספת גלידה. [...] היה מעולה ועשוי בטוב טעם. [...] האווירה היתה סולידית ונעימה [...] ווה במוסיקת רקע.

בלוטוס כידוע מתמחים [...] בעריכת אירועי חוץ ופנים [...] משלוחי מזון ארוז הביתה. פתוח משעה 12.30 עד 14.45 ובערב משעה 19.00 עד 23.30.

״לוטוס״ — מסעדה סינית
רח׳ קהילת ונציה 12 (בית מגור) נאות אפקה
טלפון: 03־494203

התכשיטן של ירושלים

התכשיטן של ירושלים — כך ניתן לכנות, ללא ספק, את מר ספיר, הבע־לים של תכשיטי ספיר הידועים בעיר. מר ספיר עוסק במקצוע הצורפות מגיל 11 (!) ומזה 32 שנה, מאז עלה לארץ, הוא אינו נפרד מאהבתו הגדולה — התכשיטים. ותיקי ירושלים יודעים שחנותו של ספיר היא חלק בלתי נפרד מן הנוף המסחרי של העיר. לקוחותיו מערי־כים מאד את יושרו האישי ויכולתו המקצועית ואת ״השקעתם״ בתכ־שיטים הם יעדיפו תמיד לעשות אצלו - שכן כאן הם יודעים שלא ״יפלו״.

מר ספיר מציע בחנותו, הקיימת אגב במקום הזה כבר 14 שנה, תכשיטי זהב, שעונים, תכשיטי אופנה מתנות שונות וכן מוצרי קוסמטיקה שונים. יש בחנות דב[...] רים יפהפיים שבודאי יכולים [...] סים את לבו של כל מבין־עניין. בסבלנות רבה ותוך הקפדה [...] מכוון מר ספיר כל לקוח לפי רצונו, תוך שהוא מקפיד להסביר על כל תכשיט, איכותו וטיבו. ניכר בו [...] צון האמיתי להשביע את רצון הלקוח ונראה שהוא אכן מצליח בכך. חוג לקוחותיו הנרחב הוא, אולי, ההוכחה הטובה ביותר, פרט נוסף שראוי להזכיר: מר ספיר גם מבצע בחנותו תיקונים באחריות, בעיקר לתכשיטים. המחירים אצל ספיר [...] הם בולטים בסבירותם ובעצם [...] רים כמעט לכל כיס. אפשר לשלם גם בויזה, ישראכרט, דיינרס ובגרין קארד. תכשיטי ספיר, בן הלל 13, ירושלים, טל. 02־225698

אלפי של סלו — הירושלמים כבר מכירים

רבים מחושבי ירושלים וסביבותיה מעבדת אלפי כבר הפכה לסמכותית מאד בכל הנוגע לתיקוני טלויזיה, וידיאו ומערכות קול, שכן, המעב־דה הזאת, המנוהלת ע״י סלו, אל־קטרונאי ותיק ומוכר בענף מבצעת עבודה במומחיות ומהימנות ובעי־קר בהגינות כלפי הצרכן ובכך תור־מת חלק חשוב בחיי המסחר המקו־מי. עיקר עיסוקה של מעבדת אלפי, כאמור, במערכות קול, מער־כות מקצועיות לאולפני הקלטה, פיתוח מכשירים מיוחדים כמו בענף הרפואה (רק לפי הזמנה מיוחדת) וכן תיקונים של כלי נגינה אלקטרו־ניים. עקרונית, אין הם מבצעים עבודה בבית הלקוח ומעדיפים תמיד שהתיקון יבוצע במעבדה כדי שהדיוק וכל הבדיקות יהיו מושל־מים. מעבדת אלפי מייצגת כעת את חב׳ TEAC—TASCAN, המייצרת מוצרים ביתיים כמו מערכות סטריאו או (אלפי נותנת כאן את השרות) ועוד פרט חשוב: לקוח הפונה ל[...] אלפי מקבל מראש את המחיר [...] למעט חריגות בלתי צפויות [...] אין לו הפתעות (לאחר ביצוע העבודה) בענין התשלום. הרושם [...] הוא שיש אצל אלפי בטחון גמור [...] הצרכן בהזמינו את העבודה. מעב־דת אלפי, רח׳ הגידם 1, ירושלים טל. 02־232106

ירושלים של סגנון

הוספות סגנון 1
* טיטונות משקאות * אופטיקה
סגנון 1
ל- ... בהגרלה חודשית

אישונית
בניסיון שלנו אי־אפשר להתחרות
עדשות מגע
ירושלים: הסורג 3 קומה 2, טל׳ 223028
תל־אביב: בן־יהודה 94 טל׳ 222589
נתניה: טל׳ 053־28123 יפו: טל׳ 831705

מצא לילדך שעשועים בחנויות הצעצוע
רח׳ יד־חרוצים 16 תלפיות טל׳ 715050
רח׳ דונאאס 6 (ליד כיכר ציון) טל׳ 232876

ש. גולדשמיד
כלי בית במחירים הנמוכים ביותר
לבית ולגן בירושלים
רח׳ פייר קניג 37 (ליד היפרכל תלפיות) טל׳ 710606
מבצע על כל מוצרי החשמל של מיטב היצרנים

מסעדה גלאט כשר
ירושלים, רח׳ שמעון בן שטח (מאחורי בית אגרון) טל. 02-226893
תל־אביב, רמת אביב, רח׳ אופנהיימר 13 טל. 03-421888

מסעדת גלאט ירושלים
* מבחר בשרים ממולאים וסלטים טריים יום יום
* ארוחות צהריים במקום
* ניתן לקבל הזמנות טלפונית עד השעה 16.00
* מתקבלות הזמנות לארועים ומסיבות
* שעות הפתיחה: א׳־ה׳ 10.00-16.00 ו־9.00-13.00
כשר למהדרין
שמואל הנגיד, בנין מייכלל, 02-223290

לוטוס
לוטוס ירושלמי
סיניות ציוניות כשרה
מכבדים כל כרטיסי אשראי
קייטרינג * אוכל מוכן הביתה
אוכל סיני מוקפא
שעות פתיחה: מ-12.00 עד 15.00, מ-18.00 עד 24.00, יום ו׳: מ-12.00 עד 15.00
רח׳ בית לחם 34, ירושלים, טל. 02-717571

מבחר גדול של תכשיטי כסף וזהב בדגמים מיוחדים
מחירים מפוניים
יפו, רח׳ יפו 31, טל׳ 246076, 222607

אפנה אלגנטיות ויחודית
שרות אדיב
חצר דוד המלך רח׳ דוד המלך 19 ירושלים, טל. 223623

מבחר עשיר של נברשות
* איכות מעולה
* שרות אמין
ירושלים - שטראוס 16, טל. 245560

תכשיטי ספיר
* תכשיטי זהב ושעונים
* תכשיטי אפנה מיוחדים
* מוצרי קוסמטיקה
* מתנות שונות במחיר מוזל
* תיקונים באחריות
ירושלים - בן הלל 13, 02-225698

שם דבר למעורב מקורי
כשר בהשגחת הרבנות הראשית
* כל סוגי צלי בשר
* מעורב ירושלמי
* מאכלים מזרחיים
שרות אדיב ומהיר
ירושלים - אגריפס 123, 244014

הגריל ב- רונדו
חוויה!
קינג ג׳ורג׳ 41, 242874, 232223

אורי ספיר
פסנתרים, כלי נגינה, תוים, תקליטים, קסטות, אורגנים.
ירושלים, בן יהודה 2, טל. 226881

נעלי ברווה (קיקרס)
נעלי הנשים היוקרתיות ואיכותיות ביותר בעיר
ברווה BRAVA
בן יהודה 2, כיכר ציון, טל. 02-221980

שטיינברג
כלי עבודה חשמליים
כלי עבודה לצורפים
סוכן משוריות ANTILOPE
מוצרי DREMEL
ירושלים – ככר ציון, טל׳ 02-223724

סטודיו M.B.M לאמנויות
חוגי קארטה ואמנויות הלחימה
מחול, ציור, רישום ופיסול
ירושלים – רח׳ יצחק פראג׳ 5 טל׳ 02-245924

כהן ובניו
בהנהלת אופיר ברזילי
חנות לבעלי חיים, מזון וציוד
ירושלים, טל׳ 232864

כיפה אדומה
מבחר נעלי ספורט ואלגנט במחירי מבצע
פרסים על כל קניה ממועדון הצרכנים וגרביים על כל קניה במקום.
אגריפס 4 - מול קולנוע עדן, טל. 02-222860

אלפי
מעבדה מקצועית
* תיקון מכשירי וידאו
* טלויזיה במעגל סגור
* כלי נגינה ומערכות קול
* סוכן מורשה של TEAC, TASCAM, HITACHI
ירושלים הגידם 1 טל׳ 02-232106

אביזרי רכב * טייפים * רדיו
* מערכות אזעקה * כיסויים
שד׳ בן צבי, תחנת דלק ״פז״ (מול גן סאקר)
טל. 249290

רחלי ודקלה
אופנה במימד חדש
ירושלים - המלך ג׳ורג׳ 29

ההגרלה
זכתה: גולדשטיין פולה מת"א
אשר רכשה ברהיטי שמרת הזורע

יצור ושווק מזנונים, סלונים ופינות אוכל,
חדרי שינה וחדרי ילדים
בעיצוב של דיין מיכאל

חדש!

חנות המפעל: א. תעשיה חולון, המלאכה,
פינת האורגים טל. 5564962
המפעל: רח' סלמה 160 ת"א, טל. 377868, 379207
פתוח במוצאי שבת

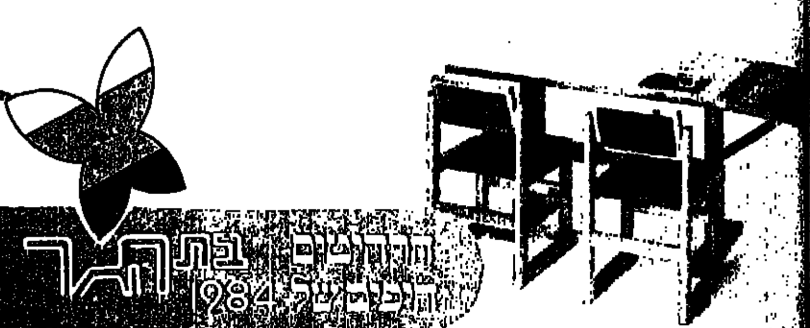
בנוסף
למבצעים הרגילים
צ'ופר
50 סרטי וידאו —
חינם!
פתוח גם
במוצאי שבת

מבחר פינות ישיבה
וכורסאות טלוויזיה
בריפודי עור ובד.

חוויות הרהיטים
רח' אפעל, קרית אריה, פ"ת (צומת גהה)
03-9220288, 9230138
חנות הצפון: צומת הצ'ק פוסט, שד' ההסתדרות 1 חיפה, טל. 04-642684

מבצע פינות ישיבה

מבחר חדרי שינה,
פינות ישיבה יפהפיות,
ארונות קיר, חדרי ילדים,
מזנונים ופינות אוכל
חנות המפעל:
פ"ת, קרית אריה
(מצומת עץ הזית)



הרהיטים בתחר
1984

חיפה: רח' בן יוסף 10 (צומת הצ'ק פוסט)

20 יצרנים, 500 מ"ר.
חנות מפעל אחת.

מערכת ישיבה מעור
בכל מחיר!
החל מ- 2990 ש"ח
(אפשרות ל-12 תשלומים
בכרטיסי אשראי)

המהפיכה ממשיכה! מערכת ישיבה 3-2-1 מעור לבן
ורך, לבעלי טעם משובח, במחיר שאינו גבוה לסוג זה של
מערכת. וגם חדרי שינה, מזנונים, פינות אוכל, חדרי ילדים
ונוער במגוון עיצובים ומחירים ובפיקוח צמוד של מבקר טיב.

רהיטים רח' אצ"ל 35
אזור התעשיה החדש ראשל"צ. טל: 03-9611966
פתוח בשבת 10.00 בבוקר עד 21.00, במשך השבוע 09.00-19.00

רהוט כפרי
מקורי

WOODSTOK
וודסטוק

על פי
הזמנת
הלקוח

הבחר הערכות ריהוט לבית
תצוגות - ת"א, דיזנגוף סנטר, קומה ב', טל. 03-285441
מפעל - פ"ת, קרית-אריה, הסדנא 7, טל. 03-9231762

מנהל מועדון: בועז לביא; ע. מנהל: ציאושו רותי; גרפיקה: פדר איריס

מועדון הרהיטים - מחזור ב'
לקוראי מעריב

כרטיס הפלגה ל:
משלוי הקיץ ונהולליון
וההגרלה כל שבועיים

שם של כל קניה:
ללא הגרלה
מינוי ל-50 סרטי וידאו - חינם
כולל כרטיס גרין קארד לשנה

הנחות אמיתיות
25%-35%
בכל חנויות
הרשת

חדרי שינה, סלונים, פינות אוכל
ומערכות קיר.

ריהוט לאורך זמן - עכשיו

שמרת הזורע

GAME
כורסאות, ספות
וכסאות
מבנה עץ
בשילוב עור
או בד

גיים
רח' מעון 10 תל אביב טלפון 03-810332

רהיטי רביד · התחיה 14, טל. 824615

רביד
קל לכל כיס
6 תשלומים שקליים
ברהיטי רביד

את מוצרינו ניתן להשיג גם בחנויות המובחרות ובכלבו שלום

רהיטי "שמרת הזורע" — קוצרים הצלחה ברינה

צרכנות נבונה

את רהיטי שמרת הזורע אין צורך להציג.

אלה הם רהיטים טובים מבית טוב שכבר עשו להם שם מזה עשרות בשנים. היום, לאחר 40 שנות נסיון וותק ממשיכים שני המפעלים המאוחדים "שמרת-הזורע", לייצר, כאותו קו יצור מושלם רהיטים העשויים רובם ככולם על טהרת העץ המלא, לא חוסכים בחומר, לא בעבודה ולא בריפוד, הקו הקלאסי הוא השולט. לכן, מי שמתעניין ביימים אלה, ובכלל, בקניות רהיטים ימצא באולמות התצוגה של "שמרת הזורע" מבחר עשיר ביותר של: פינות אוכל, שולחנות וכסאות, (חדרי שינה) ארונות קיר ובגדים, מערכות סלון יפהפיות, ספריות ומזנונים, ארונות סטריאו וטלוויזיה, וכורסאות טלוויזיה. כמו כן שולחנות כתיבה ומיחשוב וריהוט משרדי. את כל הרהיטים שהזכרנו מייצרת החברה מעץ מלא מלא

כשאת הריפוד ניתן להתאים לפי בחירה ממבחר בדים משובחים ומעורות "אלמו" המיובאים משבדיה.

ברהיטי "שמרת הזורע" בולטת במיוחד טכנולוגית ביפוף העץ החדישה המאפשרת לרהיט להיות חזק, יציב, ועם זאת אלגנטי ומיוחד. כמו כן מתאפיינים רהיטיה בשפע של עץ טיק בורמזי הנחשב לטוב והיקר בעולם.

למי שטרם יודע, "שמרת-הזורע" הינם למעשה שני המפעלים מהראשונים בארץ שפנו לייצר רהיטים מעץ טיק. עץ זה כידוע (המיובא מבורמה) מצטיין באיכותו, כיוון שאינו משנה את צורתו הסופית, לא "עובד" ולא משתנה בהשפעת הזמן והאקלים. יחד עם זאת הוא מצטיין ביפי הדוגמאות

הטבעיות שבו ומשום כך נחשב ליוקרתי. בארץ עובר העץ תהליך ייבוש במתקנים מיוחדים בשני מפעלי "שמרת-הזורע" ומשם עובר לקו הייצור.

בחור יצואן מצטיין, שתוצרתו נמכרת ברשתות ענק ברחבי ארצות הברית, אפשר לסמוך על "שמרת הזורע" כעל מי שיודעים איכות מהי.

השמת הדגש שלהם ניכרת בטיב החומר שבו מיוצר הרהיט, בפרזול, בחומרי העזר, הכל מסוג א.א. ומהייבוא הטוב ביותר שמגיע לארץ. לאחר כל זאת, ויחד עם זאת אפשר ללמוד בוודאי מדוע בחרנו לספר לכם על רהיטי "שמרת הזורע"; רהיטים שמחזיקים מעמד בטיבם ובמראם לאורך שנים, ניתנה עליהם אחריות מלאה ושרות

אמין ואדיב באופן יוצא מן הכלל.
את מבחר הרהיטים ניתן להשיג מעצי אלון וטיק בצבעם הטבעי ובקרוב כנראה גם רהיטי "שמרת הזורע – צעיר" – בצבע.
את רהיטי "שמרת הזורע" ניתן להשיג:
בתל-אביב: בית שמרת הזורע דיזנגוף סנטר, רח' המלך ג'ורג' 73.
ירושלים: בית שמרת הזורע שלומציון המלכה 18
רמת גן: מודיעין 19
חיפה: בית הזורע שמרת, אלנבי 117 (7 קומות תצוגה)
באר-שבע: הדר, פסג' רסקו
טבריה: רהיטי הצפון, רח' הגליל
חנות המפעל: רהיטי שמרת -קיבוץ שמרת
חנות המפעל: תעשיית רהיטים הזורע – קיבוץ הזורע.